



KRS HEALTHY COOKING RANGE

Healthy Food... Happy Mood



"Swaad Bhi...Sehat Bhi"



INDIA : LAND OF *Spices*

Spices have an enriched history of being used as herbal medicine for the prevention of diseases.

Spices are natural plant products that are a seed, fruit, root, bark, or other plant substance primarily used for flavoring, coloring or preserving food.

Spices took an important place in the common man's life right from the kitchen and medicinal uses in homes. As India is blessed with a varied climate; each of its states produces some spice or other. India is also known as the 'Land of Spices'. The major spices exported by India are turmeric (10%), cumin (10%), coriander (9.5%), fenugreek (4.2%), peppers (4%) and others (19%).

In the present time, humans are concerned about immunity. Nature gave us food and medicine stores, but we could not use that gift till today.

In fact, food is the only medicine. According to Hindu scriptures, excellent and scientifically made food makes a healthy body. The food style or habit of people is changing to a greater extent as they are moving towards spicy food because of good taste and aroma. Indian food has traditionally been rich in spices. There is no food in which spices are not used.



आयुर्वेदिकचिकित्सायाः एकः मूलभूतः सिद्धान्तः
अस्ति यत् प्रत्येकं मुख्यभोजने षट् अपि स्वादाः-मधुरः,
अम्लः, तवणः, कटुः, तीक्ष्णः, कसैला च प्रयत्नः करणीयः
मसालाः भवतः पाककलायां षट् अपि रसाः
समाविष्टं सुलभः, सुस्वादयुक्तः उपायः अस्ति ॥



TURMERIC POWDER

The use of turmeric dates back nearly 4,000 years to the Vedic culture in India, where it was used as a culinary spice and held religious significance. More than 100 components have been isolated from turmeric.



হলুদের ব্যবহার ভারতের বৈদিক সংস্কৃতিতে প্রায় 4,000 বছর আগের, যেখানে এটি একটি রন্ধনসম্পর্কীয় মশলা হিসাবে ব্যবহৃত হত এবং ধর্মীয় তাৎপর্য ছিল। হলুদ থেকে 100টিরও বেশি উপাদান আলাদা করা হয়েছে।

RED CHILLI POWDER

Red chillies were brought to the country by the Portuguese in the 15th century. KRS Red Chilli Powder is made from the finest quality chillies from the Guntur region; it contains no preservatives and is 100% free from chemicals. It includes an amount of 40,000 SHU of capsaicin and natural oil.

পর্তুগিজরা 15 শতকে লাল মরিচ দেশে নিয়ে আসে। KRS লাল মরিচ গুঁড়া গুন্টুর অঞ্চলের সেরা মানের মরিচ থেকে তৈরি করা হয়; এটিতে কোন প্রিজারভেটিভ নেই এবং এটি রাসায়নিক থেকে 100% মুক্ত। এতে 40,000 SHU ক্যাপসাইসিন এবং প্রাকৃতিক তেল রয়েছে।





CORIANDER POWDER

Coriander is an amazing herb used for both culinary and medicinal purposes. The use of coriander in food preparation is famously described as the 'tip of the iceberg.' In Ayurveda, it is known as 'Kustumbur,' which means a herb that alleviates various diseases."

ধনিয়া একটি আশ্চর্যজনক ভেষজ যা রক্তনসম্পর্কীয় এবং ঔষধি উভয় উদ্দেশ্যেই ব্যবহৃত হয়। খাদ্য তৈরিতে ধনিয়ার ব্যবহার বিখ্যাতভাবে বর্ণনা করা হয় 'আইসবার্গের ডগা'। আয়ুর্বেদে এটি 'কুম্ভম্বর' নামে পরিচিত, যার অর্থ একটি ভেষজ যা বিভিন্ন রোগের উপশম করে।

GARAM MASALA

KRS Garam Masala is a premium blend of traditional Indian spices, known for its rich aroma and warm, mildly spicy undertone. Made with high-quality ingredients like cumin, coriander, black pepper, cinnamon, and cardamom, this spice mix adds depth and flavor to curries, soups, stews, and marinades. Perfect for both vegetarian and non-vegetarian dishes, KRS Garam Masala is an essential in every kitchen for authentic taste and flavor.

কেআরএস গরম মসলা হল ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় মশলার একটি প্রিমিয়াম মিশ্রণ, যা এর সমৃদ্ধ সুগন্ধ এবং উষ্ণ, হালকা মশলাদার আন্ডারটোনের জন্য পরিচিত। জিরা, ধনে, কালো মরিচ, দারুচিনি এবং এলাচের মতো উচ্চ মানের উপাদান দিয়ে তৈরি, এই মশলার মিশ্রণ তরকারি, স্যুপ, স্টু এবং ম্যারিনেডে গভীরতা এবং স্বাদ যোগ করে। নিরামিষ এবং নন-ভেজিটেরিয়ান উভয় খাবারের জন্যই উপযুক্ত, KRS গরম মসলা খাঁটি স্বাদ এবং গন্ধের জন্য প্রতিটি রান্নাঘরে অপরিহার্য।





SABZI MASALA

An inconspicuous mix of spices, uniquely designed to improve the flavor of vegetable dishes. Sabzi Masala is an essential food ingredient. It is a delicately spiced mixture created specifically to enhance the taste of vegetable meals.

মশলার একটি অস্পষ্ট মিশ্রণ, উদ্ভিজ্জ খাবারের স্বাদ উন্নত করার জন্য অনন্যভাবে ডিজাইন করা হয়েছে। সবজি মসলা একটি অপরিহার্য খাদ্য উপাদান। এটি একটি সূক্ষ্মভাবে মসলাযুক্ত মিশ্রণ যা বিশেষভাবে উদ্ভিজ্জ খাবারের স্বাদ বাড়ানোর জন্য তৈরি করা হয়।

MEAT MASALA

KRS Meat Masala is a bold and flavorful spice mix specially crafted to enhance the taste of meat dishes. Blended with premium spices like cumin, coriander, black pepper, cloves, and chili powder, it brings a rich, savory, and spicy flavor to curries, kebabs, stews, and roasts. Whether preparing traditional Indian meat dishes or experimenting with global recipes, KRS Meat Masala ensures a delicious, aromatic experience.

কেআরএস মাংসের মসলা হল একটি সাহসী এবং স্বাদযুক্ত মশলা মিশ্রণ যা মাংসের খাবারের স্বাদ বাড়াতে বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে। জিরা, ধনে, কালো মরিচ, লবঙ্গ এবং মরিচের গুঁড়ার মতো প্রিমিয়াম মশলার সাথে মিশ্রিত, এটি তরকারি, কাবাব, স্টু এবং রোস্টে একটি সমৃদ্ধ, সুস্বাদু এবং মশলাদার স্বাদ নিয়ে আসে। ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় মাংসের খাবার তৈরি করা হোক বা বিশ্বব্যাপী রেসিপি নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হোক না কেন, KRS মাংসের মসলা একটি সুস্বাদু, সুগন্ধযুক্ত অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করে।





CHAAT MASALA

Generally, it's believed that the first chaat spice blend was invented in the 17th century. The addition of black salt gives chaat masala its distinct sulfurous smell and taste. Chaat masala is excellent for use on raw fruits and vegetables. Indians use it in dishes that need tartness. Add it at the last minute to enhance the flavor of a dish.

সাধারণত, এটি বিশ্বাস করা হয় যে প্রথম চাট মশলার মিশ্রণটি 17 শতকে আবিষ্কৃত হয়েছিল। কালো লবণ যোগ করা চাট মসলাকে এর স্বতন্ত্র সালফারযুক্ত গন্ধ এবং স্বাদ দেয়। চাট মসলা কাঁচা ফল এবং সবজি ব্যবহারের জন্য চমৎকার। ভারতীয়রা এটি এমন খাবারে ব্যবহার করে যেগুলির তেঁতুলের প্রয়োজন হয়। একটি খাবারের স্বাদ বাড়াতে শেষ মুহূর্তে এটি যোগ করুন।

CHICKEN MASALA

It is a simple combination of ginger, garlic, onion, coriander, and cumin, enhanced with the aroma of cinnamon, cardamom, and cloves. This masala is typically used to add flavor and aroma to dishes such as curries, gravies, and marinades. It comes as a pre-mixed powder, eliminating the need for measuring out individual spices.

এটি আদা, রসুন, পেঁয়াজ, ধনে এবং জিরার একটি সাধারণ সংমিশ্রণ, যা দারুচিনি, এলাচ এবং লবঙ্গের সুগন্ধে উন্নত। এই মসলাটি সাধারণত তরকারি, গ্রেভি এবং মেরিনেডের মতো খাবারে স্বাদ এবং গন্ধ যোগ করতে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি প্রাক-মিশ্র পাউডার হিসাবে আসে, পৃথক মশলা পরিমাপের প্রয়োজনীয়তা দূর করে।





Eat Good Feel Good

The kitchen is one of those rooms that sees the most footfall in the house. If you're going to gorge on unhealthy snacks, there will be some repercussions later on in your life. Studies have shown that people who cook at home frequently eat fewer calories than those who rarely cook at all. A healthy cooking model is defined by the frequency of cooking that involves cooking at home and doing it from scratch, the use of healthy techniques such as avoiding high temperatures or the use of unhealthy fats, the minimum use of certain ingredients such as added sugars or processed foods, and the use of foods such as whole grains, olive oil, fruits, and vegetables.

Healthy oils with essential micronutrients that contain high quantities of good cholesterol and fatty acids play an adequate role in your diet. Desi ghee and Rice Bran oil are examples of healthy fats used in the kitchen.

DESI GHEE: Ghee is a good form of fat; it is encouraged to have it regularly. Being rich in fat, it contains high concentrations of monounsaturated Omega-3s. These healthful fatty acids support a healthy heart and cardiovascular system. Studies show that using ghee as a part of a balanced diet can help reduce unhealthy cholesterol levels.

Rice Bran Oil: Rice bran oil has gained a status as a 'heart-healthy oil'. It has been categorized as a healthy edible oil, possibly due to its following health-benefiting properties. Rice bran oil is also an excellent source of poly- and mono-unsaturated fats (the "good fats").



KRS DESI GHEE

Also known as 'liquid gold' or 'sacred fat,' ghee originated in ancient India when the domestication of cattle and the consumption of butter first began (1500 - 500 BCE). With roots in India, ghee is used in the cuisines of South and Southeast Asia. According to Ayurveda, ghee nourishes the nervous system, translating into calm energy throughout the day.

তরল সোনা' বা 'পবিত্র চর্বি' নামেও পরিচিত, প্রাচীন ভারতে ঘি উৎপন্ন হয়েছিল যখন গবাদি পশু পালন এবং মাখনের ব্যবহার প্রথম শুরু হয়েছিল (1500 - 500 BCE)। ভারতে শিকড় সহ, ঘি দক্ষিণ এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার রান্নায় ব্যবহৃত হয়। আয়ুর্বেদ অনুসারে, ঘি স্নায়ুতন্ত্রকে পুষ্ট করে, সারা দিন শান্ত শক্তিতে অনুবাদ করে।

GOLDEN DROP

Rice Bran Oil

RBO is obtained from rice husk, a by-product of the rice milling industry, and is gaining importance as a cooking oil due to the presence of the important micronutrient gamma oryzanol. It has a balanced fatty acid profile (ideal ratio of saturated, monounsaturated, and polyunsaturated fatty acids), antioxidant capacity, and cholesterol-lowering abilities.

RBO ধানের তুষ থেকে প্রাপ্ত হয়, যা চাল মিলিং শিল্পের একটি উপজাত, এবং গুরুত্বপূর্ণ মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট গামা ওরিজানলের উপস্থিতির কারণে রান্নার তেল হিসেবে গুরুত্ব পাচ্ছে। এটির একটি সুষম ফ্যাটি অ্যাসিড প্রোফাইল (স্যাচুরেটেড, মনোস্যাচুরেটেড এবং পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডের আদর্শ অনুপাত), অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা এবং কোলেস্টেরল-হ্রাস করার ক্ষমতা রয়েছে।





KRS TEA

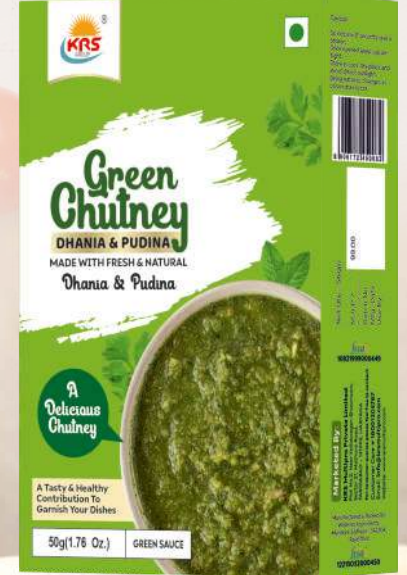
In most Indian homes, the day of most people remains incomplete without tea. If they do not drink a cup of tea, everything seems incomplete. Not only this, by the time the evening comes, one craves for tea. Even if a guest comes to the house, tea is served to welcome him. In such a situation, tea is a part of almost every home and when you include the delicious tea of KRS in your daily routine life, the pleasure of tea doubles.

বেশিরভাগ ভারতীয় বাড়িতে, বেশিরভাগ মানুষের দিন চা ছাড়া অসম্পূর্ণ থেকে যায়। এক কাপ চা না খেলে সবকিছুই অসম্পূর্ণ মনে হয়। শুধু তাই নয়, সন্ধ্যা নাগাদ একজন চায়ের জন্য আকুল হয়ে ওঠে। বাড়িতে কোনো অতিথি এলেও তাকে স্বাগত জানাতে চা দেওয়া হয়। এমন পরিস্থিতিতে, চা প্রায় প্রতিটি বাড়ির একটি অংশ এবং আপনি যখন আপনার দৈনন্দিন রুটিনে জীবনে ??KRS এর সুস্বাদু চা অন্তর্ভুক্ত করেন, তখন চায়ের আনন্দ দ্বিগুণ হয়ে যায়।

GREEN CHUTNEY

KRS Green Chutney is a fresh and tangy blend of herbs and spices, perfect for adding a zesty kick to your meals. Made with fresh coriander, mint, green chilies, and tangy lemon, this chutney is ideal for pairing with snacks, sandwiches, or as a dipping sauce for appetizers. Its vibrant flavor and natural ingredients make KRS Green Chutney a must-have accompaniment for any Indian meal or global cuisine.

কেআরএস গ্রিন চাটনি হল ভেষজ এবং মশলার একটি তাজা এবং টেঞ্জ মিশ্রন, যা আপনার খাবারে একটি জেস্টি কিক যোগ করার জন্য উপযুক্ত। তাজা ধনে, পুদিনা, সবুজ মরিচ এবং ট্যাঞ্জি লেবু দিয়ে তৈরি, এই চাটনিটি স্ন্যাকস, স্যান্ডউইচের সাথে বা স্কুধার্তের জন্য একটি ডিপিং সস হিসাবে জোড়ার জন্য আদর্শ। এর প্রাণবন্ত স্বাদ এবং প্রাকৃতিক উপাদানগুলি কেআরএস গ্রিন চাটনিকে যে কোনও ভারতীয় খাবার বা বৈশ্বিক রন্ধনশৈলীর জন্য একটি অপরিহার্য অনুষ্ঙ্গ করে তোলে।





SCHEZWAN CHUTNEY

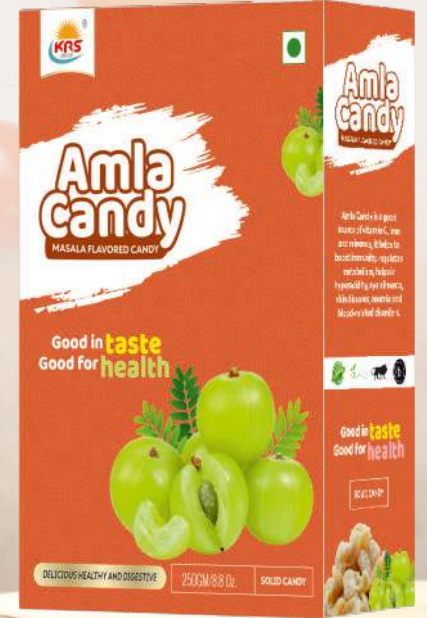
Made with real vegetables and premium Indian chilies, we don't just serve up peppers in vinegar. It's simple: we believe good ingredients make good food, and we use only the best. KRS is proud to create rich-textured, full-bodied, small-batch, artisanal-style hot sauces that you have never tasted before!"

আসল সবজি এবং প্রিমিয়াম ভারতীয় মরিচ দিয়ে তৈরি, আমরা শুধু ভিনেগারে গোলমরিচ পরিবেশন করি না। এটা সহজ: আমরা বিশ্বাস করি ভালো উপাদানগুলো ভালো খাবার তৈরি করে, এবং আমরা শুধুমাত্র সেরাটাই ব্যবহার করি। KRS সমৃদ্ধ-টেঞ্জচারযুক্ত, পূর্ণ-বডিড, ছোট-ব্যাচ, কারিগর-স্টাইলের হট সস তৈরি করতে গর্বিত যা আপনি আগে কখনও পাননি!"

AMLA CANDY MASALA FLAVOURED CANDY

KRS Amla candy is one of the finest products offered by KRS. It contains Amla, which helps maintain good health and addresses Vitamin C deficiency. KRS candy is an excellent choice, as it is a brand committed to providing products based on Ayurveda, complemented by modern quality testing methods.

KRS আমলা ক্যান্ডি KRS দ্বারা অফার করা সেরা পণ্যগুলির মধ্যে একটি। এতে আমলা রয়েছে, যা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং ভিটামিন সি-এর অভাব পূরণ করে। KRS ক্যান্ডি একটি চমৎকার পছন্দ, কারণ এটি একটি ব্র্যান্ড যা আয়ুর্বেদের উপর ভিত্তি করে পণ্য সরবরাহ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ, আধুনিক গুণমান পরীক্ষার পদ্ধতি দ্বারা পরিপূরক।



AMLA CANDY PAAN FLAVOURED CANDY

KRS Amla Candy is one of the finest quality products from KRS. It contains Amla, which helps maintain good health and addresses Vitamin C deficiency. KRS Candy is an excellent choice, as it is a brand committed to offering products based on Ayurveda, supported by modern quality testing methods.

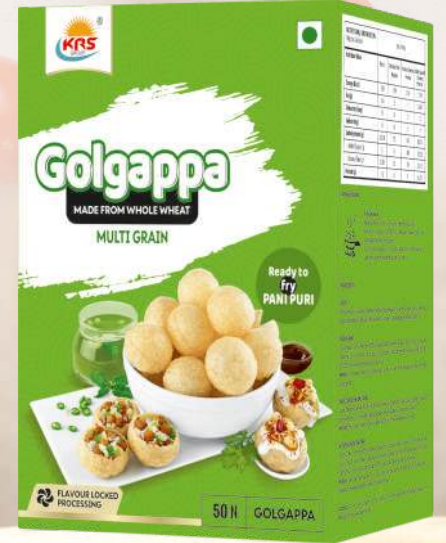
KRS আমলা ক্যান্ডি KRS থেকে সেরা মানের পণ্যগুলির মধ্যে একটি। এতে আমলা রয়েছে, যা সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং ভিটামিন সি-এর অভাব পূরণ করে। KRS ক্যান্ডি একটি চমৎকার পছন্দ, কারণ এটি একটি ব্র্যান্ড যা আয়ুর্বেদের উপর ভিত্তি করে পণ্য অফার করার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ, যা আধুনিক মানের পরীক্ষা পদ্ধতি দ্বারা সমর্থিত।



GOLGAPPA

Golgappa, being the most popular street food in the Indian subcontinent, is one of the most loved snacks. However, the lack of adequate food hygiene can lead to foodborne illnesses. KRS Multigrain Golgappa addresses this concern, allowing you to enjoy a healthy snack at home with the convenience of preparing it yourself.

গোলগাপ্পা, ভারতীয় উপমহাদেশের সবচেয়ে জনপ্রিয় রাস্তার খাবার, সবচেয়ে প্রিয় স্ন্যাকসগুলির মধ্যে একটি। তবে পর্যাপ্ত খাদ্য পরিচ্ছন্নতার অভাব খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। কেআরএস মাল্টিগ্রেন গোলগাপ্পা এই উদ্বেগের সমাধান করেছেন, আপনাকে এটি নিজে প্রস্তুত করার সুবিধার সাথে বাড়িতে একটি স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক উপভোগ করতে দেয়।





RICE PAPAD

Even those accustomed to buying papads from the neighborhood store will shift to homemade ones after trying this easy Ready-to-Fry Rice Papad! Made from rice flour, these papads are enhanced with flavors from Ajwain and cumin seeds.

এমনকি যারা আশেপাশের দোকান থেকে পাপড় কিনতে অভ্যস্ত তারাও এই সহজ রেডি-টু-ফ্রাই রাইস পাপড় চেষ্টা করার পরে বাড়িতে তৈরির দিকে চলে যাবে! চালের আটা দিয়ে তৈরি, এই পাপড়গুলি আজওয়াইন এবং জিরার বীজের স্বাদে উন্নত করা হয়।

