



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.

हल्दी का उपयोग लगभग 4,000 साल पहले भारत के वैदिक संस्कृति में शुरू हुआ, जहाँ इसे एक रसोई की मसाले के रूप में उपयोग किया जाता था और इसका धार्मिक महत्व भी था। हल्दी से 100 से अधिक घटक अलग किए गए हैं।

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.

लाल मिर्च को 15वीं सदी में पुर्तगालियों द्वारा देश में लाया गया था। KRS लाल मिर्च पाउडर गुंटूर क्षेत्र की सबसे अच्छी गुणवत्ता की मिर्चों से बनाया गया है; इसमें कोई संरक्षक नहीं है और यह 100% रासायनिक मुक्त है। इसमें 40,000 SHU की मात्रा में कैप्साइसिन और प्राकृतिक तेल शामिल है।





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."

धनिया एक अद्भुत जड़ी-बूटी है जो पाक और औषधीय उद्देश्यों के लिए प्रयोग की जाती है। धनिया के भोजन में उपयोग को प्रसिद्ध रूप से बर्फ Berg का सिरा कहा जाता है। आयुर्वेद में, इसे कुस्तुंबुर कहा जाता है, जिसका अर्थ है एक जड़ी-बूटी जो विभिन्न बीमारियों को दूर करती है।

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.

KRS गरम मसाला एक उच्च गुणवत्ता वाला पारंपरिक भारतीय मसालों का मिश्रण है, जो अपनी समृद्ध खुशबू और हल्की तीखी गर्माहट के लिए जाना जाता है। इसमें जीरा, धनिया, काली मिर्च, दालचीनी और इलायची जैसे उच्च गुणवत्ता वाले मसाले होते हैं, जो करी, सूप आदि में स्वाद को गहराई से जोड़ते हैं। और सभी प्रकार के व्यंजनों में स्वादिष्टता लाने के लिए KRS गरम मसाला हर रसोई में एक आवश्यक सामग्री है।



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.

सब्जी मसाला मसालों का एक अदृश्य मिश्रण, जिसे सब्जी व्यंजनों के स्वाद को बेहतर बनाने के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किया गया है। सब्जी मसाला एक आवश्यक खाद्य सामग्री है। यह एक नाजुक मसालेदार मिश्रण है जो विशेष रूप से सब्जी के खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है।



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.

KRS मीट मसाला एक तीव्र और स्वादिष्ट मसाला मिश्रण है, जिसे विशेष रूप से व्यंजनों के स्वाद को और बेहतर बनाने के लिए तैयार किया गया है। इसमें जीरा, धनिया, काली मिर्च, लौंग और लाल मिर्च पाउडर जैसे उच्च गुणवत्ता वाले मसाले होते हैं, जो करी, कबाब और रोस्ट में मसालेदार और स्वादिष्ट स्वाद जोड़ता है। KRS मीट मसाला हर बार लाजवाब, सुगंधित अनुभव का देता है।





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.

चाट मसाला आमतौर पर, यह माना जाता है कि पहला चाट मसाले का मिश्रण 17वीं शताब्दी में बनाया गया था। काला नमक इसके विशेष गंध और स्वाद को देता है। चाट मसाला कच्चे फलों और सब्जियों पर उपयोग के लिए उत्कृष्ट है। भारतीय इसे उन व्यंजनों में इस्तेमाल करते हैं जिन्हें खट्टापन चाहिए। इसे अंतिम क्षण में जोड़ें ताकि किसी व्यंजन का स्वाद बढ़ सके।

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.

चिकन मसाला यह अदरक, लहसुन, प्याज, धनिया और जीरे का एक साधारण संयोजन है, जिसमें दालचीनी, इलायची और लौंग की सुगंध जोड़ी गई है। यह आमतौर पर करी, ग्रेवी और मरीनैड जैसे व्यंजनों में स्वाद और सुगंध जोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है। यह एक प्री-मिश्रित पाउडर के रूप में आता है, जो व्यक्तिगत मसालों को मापने की आवश्यकता को समाप्त करता है।



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.

KRS देसी घी जिसे तरल सोना या पवित्र वसा के रूप में जाना जाता है, धी प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ जब पहली बार पशुओं को पालतू बनाने और मक्खन का सेवन शुरू हुआ (1500 - 500 ईसा पूर्व)। भारत में इसकी जड़ें हैं, और धी का उपयोग दक्षिण और दक्षिण-पूर्व एशिया की खाद्य संस्कृतियों में किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, धी तंत्रिका तंत्र को पोषण देता है, जिससे पूरे दिन शांत ऊर्जा मिलती है।



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.

आरबीओ चावल की भूसी से प्राप्त होता है, जो चावल की मिलिंग उद्योग का एक उप-उत्पाद है, और यह महत्वपूर्ण माइक्रोन्यूट्रिएंट गामा ओरिजेनॉल की उपस्थिति के कारण खाना पकाने के तेल के रूप में बहुत महत्व प्राप्त कर रहा है। इसमें संतृप्त, मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का आदर्श अनुपात, एंटीऑक्सीडेंट क्षमता और कोलेस्ट्रॉल कम करने की क्षमता होती है।





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.

भारतीय घरों में अधिकतर लोगों के दिन की शुरूआत चाय के बिना अधूरी ही रह जाती है। अगर वह एक कप चाय ना पिएं, तो सब कुछ अधूरा-अधूरा सा लगता है। इतना ही नहीं, शाम होते-होते भी चाय पीने की तलब लगती है। चाहे घर में कोई मेहमान आया हो तो भी उसके स्वागत में चाय ही सर्व की जाती है। ऐसे में अगर देखा जाए तो चाय लगभग हर घर का हिस्सा है और केआरएस की स्वादिष्ट चाय जब आप इसे अपनी डेली रूटीन लाइफ में शामिल करते हैं तो चाय का मजा दोगुना हो जाता है।

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.

KRS ग्रीन चटनी ताजे हर्ब्स और मसालों का एक खट्टा-तीखा मिश्रण है, जो आपके भोजन में एक जायकेदार स्वाद जोड़ने के लिए आदर्श है। इसमें ताज़ा धनिया, पुदीना, हरी मिर्च और नींबू का खट्टापन होता है, जो इसे सैन्स, सैंडविच या स्टार्टर के साथ परोसने के लिए एकदम सही बनाता है। अपने जीवंत स्वाद और प्राकृतिक सामग्रियों के साथ, KRS ग्रीन चटनी सभी व्यंजनों के लिए एक आवश्यक संगत है।





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!"

अच्छे सब्जियों और प्रीमियम भारतीय मिर्चों से बनाई गई, हम केवल सिरके में मिर्च नहीं परोसते। यह सरल है हम मानते हैं कि अच्छे सामग्री अच्छे भोजन बनाते हैं, और हम केवल सर्वश्रेष्ठ का उपयोग करते हैं। KRS गर्व से समृद्ध बनावट, पूर्ण स्वाद और छोटे बैच में बनाई गई कलालक गर्म सॉस बनाती है, जिसका स्वाद आपने कभी नहीं लिया होगा।

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 आंवला कैंडी KRS द्वारा पेश किए जाने वाले बेहतरीन उत्पादों में से एक है। इसमें आंवला शामिल है, जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और विटामिन C की कमी को दूर करने में मदद करता है। KRS कैंडी एक उत्कृष्ट विकल्प है, क्योंकि यह आयुर्वेद पर आधारित उत्पाद प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है, जिसे आधुनिक गुणवत्ता परीक्षण विधियों द्वारा समर्थन मिलता है।





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 आंवला कैंडी KRS के बेहतरीन गुणवत्ता वाले उत्पादों में से एक है। इसमें आंवला शामिल है, जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और विटामिन C की कमी को दूर करने में मदद करता है। KRS कैंडी एक उत्कृष्ट विकल्प है, क्योंकि यह आयुर्वेद पर आधारित उत्पाद प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है, जिसे आधुनिक गुणवत्ता परीक्षण विधियों द्वारा समर्थन मिलता है।

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.

गोलगप्पा, जो भारतीय उपमहाद्वीप का सबसे लोकप्रिय स्ट्रीट फूड है, सबसे पसंदीदा नाश्तों में से एक है। हालांकि, उचित खाद्य स्वच्छता की कमी खाद्य जनित बीमारियों का कारण बन सकती है। KRS मल्टीग्रेन गोलगप्पा इस चिंता को दूर करता है, जिससे आप घर पर खुद से इसे बनाकर एक स्वस्थ नाश्ते का आनंद ले सकते हैं।





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 Aajwain and cumin seeds.

जो लोग पड़ोस के दुकान से पापड़ खरीदने के आदी हैं, वे इस आसान रेडी-टू-फ्राई चावल के पापड़ को आजमाने के बाद घर के बने पापड़ों की ओर मुड़ जाएंगे! चावल के आटे से बने, ये पापड़ अजवाइन और जीरे जैसे स्वाद बढ़ाने वाले तत्वों से भरे हुए हैं।



OUR BRANDS



KRS MULTIPRO PRIVATE LIMITED

📍 15/1, Plot No. 2, Sector-31, Mathura Road,
FARIDABAD - 121003, Haryana, BHARAT

☎ Helpline No. : 1800-120-5787

🌐 URL//http: www.krsmultipro.com

✉ E-mail : info@krsmultipro.com

