



Unpolished Ethnic Millets

Nutrient Rich! Unpolished Grains!!

REWIND TO ಪರಂಪರೆ
FORWARD ಆಗುತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದ ಪರಂಪರೆ
ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ದಿನ... ದಿನವೂ...



ಮನ್ನಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮನ್ನಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದು ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನ್ನಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಂದಿನ ಭಾವೋದ್ವೇಕದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಿಮಗಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ಮನ್ನಾ ಹೌಸ್‌ನಿಂದ ವಿಶಾಲ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪಚನವಾಗಬಲ್ಲ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬಿಣ, ರಿಬ್ಬಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ನಂಶ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಮನ್ನಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ!
ಅದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಣಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ - ಬಾರ್ನಾರ್ಡ್ (ಕುಠಿರವಳ್ಳಿ), ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ (ಫಿನ್ಯೆ), ಕೊಡೊ (ವರಗು), ಲಿಟ್ಲ್ (ಸಮೈ) ಮತ್ತು ಪ್ರೋಸೊ (ಪನಿವರಗು). ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಜಿಗುಟಲ್ದ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ನದಂತೆ ಬೇಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನ್ನದ ಬದಲಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು!
ಹೊಳೆಯುವುದಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ! ಹೊಳೆಯುವ, ಶುದ್ಧವಾದ ಧಾನ್ಯದ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಖರೀದಿಸಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಹೊಳೆಯುವ, ಶುಚಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು 'ಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಲಾದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿರದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ!

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ- ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣದೇ ಇರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವಂತಹವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ!
ಭಾರತವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದೇಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾರತದ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ! ಕೆಲವೇ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಜನರು ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಕಡಿಮೆ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ 1970ರ ದಶಕದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾದ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಹಾರವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಭಾರತೀಯರು ಕ್ಯುನೋವ(ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯದಂತಿರುವ ಬೆಳೆ)ವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಯುಎಸ್‌ಎದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು, ಭಾರತದ ಚಿಲ್ಲರೆ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬೆಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನದರಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

- ಧಾನ್ಯಗಳು ಏಕೆ?
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ - ಧಾನ್ಯಗಳು ಪಾಲಿಶ್ ಆಗದೇ ಇರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ.
 - ಅಂಟು ಮುಕತಿ - ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ, ಜಿಗುಟಲ್ದ ಮತ್ತು ಅಮ್ಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರದ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಅದುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಿತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

Buy Online @ www.mannahealthstore.com | www.mannafoods.in | [f mannafoodsindia](https://www.facebook.com/mannafoodsindia)



Olive Oil Pickles
Healthy Oil! Tasty Pickle!!
Mango Pickle, Lime Pickle, Garlic Pickle



Scan Qr Code For Exclusive Millet Recipes

