

náš konzum

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

konzum

květen 2021

Informace o hospodaření družstva v uplynulém roce

Představujeme regionálního dodavatele z Rychnova n. Kněžnou: Podorlická sodovkárna

Společná věc: příroda vám to nezapomene

KONZUM zdravě: Co je to zdravá strava?

Pokračujeme v modernizaci prodejen sítě KONZUM

coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

konzum

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

Předběžné výsledky roku 2020



Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

v lokálních prodejnách a navíc chodili do obchodů méně často, zato pro větší nákupy, byly dopady pandemie na hospodářské výsledky KONZUMU spíše pozitivní.

Maloobchodní obrat vzrostl o 71 milionů korun. A to byl ještě negativně ovlivněn několikaměsíční rekonstrukcí naší největší prodejny v Žamberku, kde jsme z tohoto důvodu ztratili téměř 12 mil. Kč tržeb. Velkoobchodní obrat - pokles 25 mil. Kč. Zde se ještě mírně projevila změna distribuce cigaret a také výraznější růst podílu čerstvého zboží

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé KONZUMU, dříve jsme každý rok touto dobou připravovali shromáždění delegátů poté, co proběhly členské schůze v jednotlivých obcích. Loni a bohužel i letos je situace jiná. Z důvodu přetrvávajících protipandemických opatření se nemohly tyto schůze uskutečnit a otazník visí i nad termínem shromáždění. Minulý rok proběhlo až v zářijovém termínu. Nyní jej prozatím plánujeme na 22. června, ale stále netušíme, bude-li to možné.

Rád bych vás tedy alespoň touto písemnou formou informoval o našich výsledcích za rok 2020. Ten byl z ekonomického hlediska výrazně ovlivněn právě pandemií COVID-19. Vzhledem k chování zákazníků, kteří ve větší míře upřednostňovali nákup potravin

z přímých dodávek na úkor klasického koloniálu.

Průměrné hrubé mzdy vzrostly o 6,8 % na téměř 25 tis. Kč. Jejich růst byl ovlivněn především mimořádnými odměnami a dalšími náklady spojenými s pandemií. Díky velkému nasazení a obětavosti většiny pracovníků došlo také k výraznému růstu produktivity práce a tím se nám podařilo udržet celkové personální náklady pod kontrolou.

Zásoby zboží jsme se po celou dobu mimořádných opatření snažili udržovat na mírně vyšší úrovni z důvodu nepředvídatelných situací a tím pádem možných výpadků zásobování.

Předběžný hospodářský výsledek před zdaněním je 27 mil. Kč, což je jeden z nejlepších výsledků v celém porevolučním období družstva. Je výrazně ovlivněn růstem marže a produktivity práce v období pandemie, a také zapojením našich prodejen do řetězce COOP TUTY.

Největším investičním projektem roku 2020 byla rekonstrukce a přístavba prodejny v Žamberku. Vznikla tak naše další nákupní zóna s více jednotkami. Tentokrát se jedná o provozovny KONZUM, TETA drogerie, Papírnictví, KONZUM Cafe, Džungle a Big mini. Další velkou investicí byla rekonstrukce FORTELU v Ústí nad Orlicí. Ve spolupráci s podnájemcem, firmou JK ZOO, na ploše 1 300 m² vzniklo největší centrum potřeb pro zahradu, hobby a zvířata v okrese Ústí nad Orlicí. Rekonstrukcí též prošla prodejna ve Vamberku v Jiráskově ulici. Veškeré investice jsme pokryli z vlastních zdrojů.

Družstvo je nadále finančně stabilní a nezávislé, a to i s předpokladem, že i v roce 2021 budou přetrvávat problémy s pandemií COVID-19. Hlavní investiční aktivity v letošním roce jsou především rekonstrukce prodejen. V prvním pololetí - Bučina, Cerekvice nad Loučnou, Písečná, Diskont Opocno. V druhém bychom chtěli přidat ještě Těchonín a jestli to zvládneme, tak i Kameničnou a Jablonné n.O. Připravujeme i výstavbu samoobslužné myčky automobilů v Ústí nad Orlicí u Fortelu a solární elektrárnu na střeše velkoobchodního skladu v Letohradě.

Ing. Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

Výsledky - přehled vybraných ukazatelů hospodaření družstva v roce 2020

Legenda	Jednotka	Skutečnost 31.12.2019	Skutečnost 31.12.2020	Rozdíl	Index
Počet členů družstva	Osoby	5 530	5 864	334	106,04
Počet prodejen celkem	prodejna	111	111	0	100,00
Maloobchodní obrat (vč. myčky)	tis.Kč	1 507 912	1 578 768	70 856	104,70
Velkoobchodní obrat bez obalů (NKC)	tis.Kč	775 480	750 520	-24 960	96,78
Obchodní marže	tis.Kč	310 520	332 985	22 465	107,23
Osobní náklady	tis.Kč	239 889	249 480	9 591	104,00
Průměrná měsíční mzda celkem	Kč	23 409	24 993	1 584	106,77
Průměrný přepočtený stav pracovníků	osoby	615	600	-15	97,56
Hodinová produktivita práce prodejen	Kč	1 761	1 897	136	107,72
Zásoby zboží celkem (NKC)	tis.Kč	136 253	139 306	3 053	102,24
Hospodářský výsledek celkem před zdaněním*)	tis.Kč	15 771	27 229	15 378	197,51
Hospodářský výsledek z obchodní činnosti před zdan.(bez prodeje majetku*)	tis.Kč	15 594	26 902	15 228	197,65

Skutečnost roku 2019 - po auditu, konečná.

Skutečnost roku 2020 - před auditem, před zdaněním, předběžný výsledek

OBJEDNÁVKA POTRAVIN Z POHODLÍ VAŠEHO DOMOVA

coop - BOX

WWW.COOP-BOX.CZ

SUPERMARKET@ ON-LINE

VÍCE NEŽ 4 500 POLOŽEK ZA INTERNETOVÉ CENY!

WWW.COOP-BOX.CZ

„Naše nápoje vyrábíme z nejkvalitnějšího ovoce z podhůří Orlických hor,“ říká Jan Mikš



s vnučkem zakladatele a současným vlastníkem, JUDr. Janem Mikšem.



Jan Mikš - zakladatel / Jan Mikš - současný vlastník

Pane Mikši, v úvodu se zmiňujeme o více než 100leté tradici výroby nápojů. Zakladatel Jan Mikš, Váš dědeček, vybudoval v Rychnově nad Kněžnou nejprve pivovar patřící mezi ty nejlepší středně velkého typu. Historie se ale dále vyvíjela, jak pokračovala výroba nápojů v Rychnově?

Ano, v roce 1948 byl pivovar znárodněn a v roce 1962 byla výroba piva zrušena a veškeré vybavení bylo z pivovaru odstraněno a objekt byl přebudován na sodovkárnu. Jak Jan Mikš starší, tak jeho syn (můj otec) byli perzekuováni. V roce 1993 byl provoz sodovkárny spolu s objektem ve značně zchátralém stavu vrácen v restituci rodině Mikšových.

V 90. letech jste tedy založil společnost Podorlická sodovkárna s.r.o. a rozšířil sortiment o výrobu sirupů, moštů, pálenek a v objektu se znovu vaří i pivo. Prozradte nám, z čeho vychází současné receptury sodovkárny a co bylo tím hlavním motivem výroby opět oživit?

Můj děda byl v rychnovském pivovaru sládkem od roku 1913 a v roce 1918 rychnovský pivovar koupil od rodu Kolowratů. S mým otcem Janem, který byl také vystudovaným sládkem a pracoval zde, přivedli naši rodinu a později i mne osobně, jako jediného vlastníka objektu, k myšlence navázat na tradici mého dědy a otce a pokračovat ve výrobě nápojů v objektu rychnovského pivovaru. Abychom obstáli na trhu nealkoholických nápojů, bylo třeba rozšířit zpočátku sortiment o výrobu sirupů a moštů a později o výrobu pálenek. V roce 2008 jsem se rozhodl opět vařit rychnovské pivo po vzoru mého dědy a otce. Nejnověji pak cidery. Co se týká našich receptur, tak u sirupů navazujeme na tradiční výrobu limonád. Vyrábíme výlučně cukernaté sirupy a to již od roku 1995 s tím, že receptury sirupů vylepšujeme a upravujeme dle požadavků našich zákazníků. U receptur moštů a pálenek se snažíme o výrobu z nejkvalitnějšího ovoce pěstovaného v podhůří Orlických hor. V roce 2018 jsme vysadili nové sady ovocných stromů a mošty, pálenky a cidery budeme moci

Podorlická sodovkárna, to je 100 let tradice výroby nápojů. Za více než dvacet let provozu Podorlické sodovkárny s.r.o. se podařilo vybudovat velmi rozmanité portfolio produktů. Ať už jsou to limonády, pivo, mošty či pálenky, jedno mají společné. Vyrábí je s láskou, podle tradičních postupů a z těch nejlepších surovin. Ochutnejte a přesvědčte se sami. Představujeme vám našeho regionálního dodavatele z Rychnova nad Kněžnou. O Podorlických nápojích jsme si povídali

vyrábět z podstatné části z vlastního ovoce. Náš rychnovský pivovar nabízí piva vyrobená dle receptur mého dědy z 20. až 40. let minulého století. Jsme také jediní v celé České republice, kteří v jednom objektu vyrábí limonády, mošty, pálenky, piva a cider při zachování maximální kvality u všech těchto výrobků.

Jak se vaří pivo v Rychnově a co je pro něj charakteristické?

Vyrábíme 6 druhů nefiltrovaných piv. Všechna piva jsou připravována z čistých pivovarských surovin bez konzervačních či stabilizačních prostředků a přídavků náhražek (rýže, kukuřice, cukr). Používáme suroviny, které jsou české proveniencí, odebíráme slad, který je vyráběn tradičním způsobem s převažující mírou ruční práce. Samozřejmě při výrobě nechybí světoznámý žatecký chmel a voda, která tvoří 90 % objemu piva, je z hloubkového vrtu z obce Slemeno z podhůří Orlických hor, která patří k nejméně ekologicky narušené v České republice. Pivo se rodí v naší varně, kvasí na spilce a zrraje v ležáckých tancích. Recepty mého dědy dávají našim pivům nezaměnitelný charakter, jak ve vůni, tak v barvě a zaručují příjemnou pitelnost.



Když je běžný, nepanemický stav, kolik hl piva ročně vyčtíte? A co ostatní sortiment?

Plánovaná kapacita našeho pivovaru byla 1 000 hl ročně, avšak tento výstav jsme překonali po dvou letech provozu. V době před pandemií se náš roční výstav pohyboval kolem 2 000 - 2 200 hl ročně. Jsme tak na hranici kapacity našeho minipivovaru a snahou je udržet a vylepšit kvalitu pív, nežli navyšovat výstav piva. V současné době jsme rozšířili sortiment piv o lahvová nefiltrovaná pasterovaná piva, čímž jsme dosáhli prodloužení záruční doby na min. 6 měsíců, aniž by tato piva ztratila své cha-



rakteristické znaky a pitelnost. Jedním z našich nejprodávanějších produktů je mošt. S překvapením jsme také zjistili, že v covidovém období došlo ke značnému nárůstu prodeje pálenek téměř o 35 %, takže loňská výroba čítala 10 000 vyrobených a prodaných lahví pálenek.

Pojďme ke zmíněným moštům. Říká se, že mošt je hotovým elixírem zdraví...

Ano, dle odborníků z University of Glasgow chrání pití moštu tělo před mrtvicí, infarktem i nádory. Štáva z jablek obsahuje vysoké množství fenolických látek. Dosavadní výzkumy předpokládají, že pomocí fenolických látek lze chránit tělo před mnoha chorobami. Navíc obsahuje vitamíny jako A, B, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K, H... Mošt z jablek je tudíž i účinný v prevenci proti virovým onemocněním.

Mošt je vlastně 100% ovocná šťáva. U nás v Podorlické sodovkárně vzniká ideálním způsobem a to přímým lisováním z ovoce, čímž vznikne v podstatě ryzí přírodní produkt. Na produkci moštů bez jakéhokoliv chemického ošetření čisté ovocné šťávy se zde specializujeme. K výrobě moštu je použito výhradně české ovoce a zelenina z oblasti Orlického podhůří. Charakteristickým znakem je vždy naprosto jedinečná a unikátní chuť moštů. Podorlické mošty se zásadně nepřislužují, nepřibarvují a nefedí. Tímto má spotřebitel záruku té nejkvalitnější šťávy bez zbytečné ztráty zdraví pro-



spěšných látek. Mošt se plní do lahví ještě horký a okamžitě se zátukuje. Tím se zvýší spotřební doba na 12 měsíců a tak se zákazník může ze svého oblíbeného nápoje těšit celoročně.

Pro všechny milovníky ovoce ve zkvašené formě nabízíme i pálenky...

Je to tak, vyrábíme je z nejkvalitnějšího ovoce z podhůří Orlických hor. Pálenky jsou čisté přírodní destiláty bez přidaného lihu nebo aromatu. Destiláty mají kolem 50 % alkoholu, ale hlava vás z nich bolet nebude. V současné době vyrábíme slivovici, jablečnici, hruškovici, meruňkovici, třešňovici, višňovici, broskvovici a originální pivovici. Díky své kvalitě, surovinám z našeho okolí a vysokému podílu ruční práce mají pálenky ocenění Orlické hory a Regionální potravina. Slivovice se navíc pyšní oceněním Česká chuťovka. V naší palírně pálime nejenom vlastní pálenky, ale zpracujeme i ovoce pěstitelů.



Zaujala nás pálenka Pivovice, to je reakce na současnou situaci nebo i tato pálenka má v Rychnově tradici?

S ohledem na současnou situaci, kdy byly

pivovary postaveny před skutečnost, co s uvařeným pivem, se nabízí možnost vyrobit z piva pivovici. Tato pálenka patřila od středověku k nejvýznamnějším druhům pálenek, postupně však zcela vymizela. Nyní si tato specifická záležitost získává stále více fanoušků. Ta naše, Pivovice sládky Mikše, je však již naší stálou a zákaznicky velice oblíbenou pálenkou. Vyrábíme ji již od roku 2016 destilací 12% rychnovského piva Kněžna, speciálně vařeného pro tuto výrobu.

Nejmladší chloubou sodovkářky jsou cidery, které vyrábíte od roku 2014. Co je to vlastně cider?

Cider obsahuje velké množství antioxidantních látek, zejména polyfenolů, které jsou prospěšné pro naše zdraví a mohou být prevencí řady závažných onemocnění. Obsažené množství antioxidantů je srovnatelné s červeným vínem, jejich obsah je u každého druhu cidery odlišný a je závislý na použité odrůdě jablek při jeho výrobě.

Rychnovský cider je osvěžující alkoholický nápoj. Chuť osloví všechny ty, kteří hledají snadné, příjemné a lehké pití. Je to vlast-



ně jablečné víno vyráběné řízeným kvašením jablečného moštu. Ten náš rychnovský je z pečlivě vybraných jablek, za použití výhradně přírodních surovin. Jelikož není vyroben z koncentrátu, ředěn, dokyselován ani aromatizován, jedná se o čistý přírodní produkt s výraznou jablečnou chutí a vůní. V současné době nabízíme cider jablečný, jablečno-hruškový a cider s ručně sbíraným lipovým a bezovým květem.

Nápoje z Podorlické sodovkářky zakoupíte na prodejních sítích KONZUM a kompletní sortiment naleznete také v našem internetovém obchodě www.coop-box.cz v sekci „Region - Všechno k pití z regionu“.

Společná věc: příroda vám to nezapomene



Ochrana životního prostředí je téma nejen na národní, ale v podstatě na celosvětové úrovni, a zajímá se o ni stále více spotřebitelů. I my si jsme vědomi své odpovědnosti vůči životnímu prostředí a vůči společnosti, ve které podnikáme. Šetrný a ekologický přístup ke všemu, co nás obklopuje, je každodenní součástí našich aktivit, které se chystáme i nadále rozvíjet. Chceme napomáhat v osvětě mezi spotřebiteli s tím, že samozřejmě nejlepší je odpad, který vůbec nevznikne. Jsou-li výrobky, které je možné používat opakovaně, je třeba aby tak spotřebitelé činili a důklad-

ně si rozmysleli, kdy je čas je vhodit do odpadkového koše. A když už se vyhazují, aby se správně třídily. Třídění, recyklace a následné využití je velmi dobrý způsob, jak šetřit naše životní prostředí. I když Česká republika patří mezi nejlepší země Evropské unie v oblasti třídění a recyklace, stále je co zlepšovat. Proto je třeba stále dokola připomínat a vysvětlovat smysl správného třídění, ochranu přírody nebo potřebu opakovaného využívání



odnosných tašek. Tím přispějeme k vyšší míře recyklace odpadů, resp. snížení množství odpadů odkládaných na skládky či do spaloven. Tím se nejen šetří naše přírodní zdroje, ale i zlepšuje prostředí, ve kterém žijeme. Ve spolupráci s autorizovanou obalovou společností EKO-KOM jsme proto i my připravili a do prodeje zařadili plastové tašky z recyklovaného materiálu. A v dalších eko aktivitách budeme i nadále pokračovat.

RECYKLUJTE

... ZAMYSLETE SE, NEŽ NĚCO VYHODÍTE DO ODPADU.

WWW.SKUPINA.COOP/SPOLECNAVEC

Skupina COOP je s Vámi již od roku 1847.

Provozujeme největší síť maloobchodních prodejen především na venkově.

I proto se snažíme odpovědně přistupovat k regionům, kde působíme, a pečovat o životní prostředí.

Pomozte nám i Vy a vždy se zamyslete, než něco vyhodíte.



PAPÍR

Do modrých nádob označených nálepkou PAPIR můžete odložit: noviny, časopisy, kancelářský papír, reklamní letáky, knihy (bez desek), sešity, krabice, lepenku, papírové obaly (např. sáčky). **Prosím, nevhazujte mokré, mastné nebo jinak znečištěný papír, uhlový a voskovaný termopapír, použité plenky a hygienické potřeby.**



SKLO

Do zelených nádob označených nálepkou SKLO můžete odložit barevné sklo: láhve od nápojů, skleněné nádoby, skleněné střepy – tabulové sklo. **Prosím, nevhazujte keramiku, porcelán, autosklo, varné sklo a zrcadla.** V některých regionech se již sbírá odděleně číré a barevné sklo. Do bílých nádob můžete odhodit číré (bílé) sklo: láhve od nápojů, skleněné nádoby. **Prosím, nevhazujte barevné sklo, keramiku, porcelán, autosklo, varné sklo a zrcadla.**



PLASTY

Do žlutých nádob označených nálepkou PLASTY můžete odložit: PET láhve od nápojů (prosím, nezapomeňte je sešlápnout!), kelímky, sáčky, fólie, výrobky a obaly z plastů, polystyrén (v některých regionech se do žlutých kontejnerů označených nálepkou sbírají pouze PET láhve.) **Prosím, nevhazujte novodurové trubky, obaly od nebezpečných látek (motorové oleje, chemikálie, barvy), PVC, podlahové krytiny apod.**



KOVOVÉ OBALY

Do šedých nádob označených KOVOVÉ OBALY můžete odložit převážně drobný kovový odpad. Cílem je získat především nápojové plechovky, konzervy, drobné kovové předměty. **Prosím, nevhazujte tlakové nádoby od kosmetiky (deodoranty, pěny na holení) do těchto kontejnerů v principu nepatří, protože mohou obsahovat zbytky látek, které naplňují některou z charakteristik nebezpečných odpadů.**



NÁPOJOVÉ KARTONY

Do nádob s oranžovou nálepkou, oranžových pytlů či speciálních kontejnerů můžete odložit stlačené nápojové kartony: krabice od džusu, mléčných výrobků, vín apod. **Prosím, nevhazujte krabice se zbytky nápojů.**

1 Nákupy si plánujte. Sestavte si jídelníček na celý týden. Pak se podívejte, jaké potraviny doma máte, a napište si seznam věcí, které musíte dokoupit. V obchodě vybírejte pouze to, co máte na seznamu. Nenechte se zlákat speciálními nabídkami a nechoďte nakupovat, když máte hlad. Většinou pak dáte do košíku více věcí, než jste zamýšleli koupit. Dávejte přednost váženému ovoci a zelenině před balenými. Koupíte tak množství, které skutečně potřebujete.

2 Dávejte pozor na datum spotřeby. Pokud víte, že výrobek s krátkou dobou použitelnosti nestačíte sníst nebo že si ho nemůžete jít koupit v den, kdy ho spotřebujete, vyberte si raději výrobek, jehož doba použitelnosti je delší. Na výrobcích bývají uvedeny tyto etikety: „Spotřebujte do...“ znamená, že výrobek musíte spotřebovat do data uvedeného na obalu (např. maso nebo ryby). „Minimální trvanlivost do...“ uvádí datum, do kterého výrobce garantuje nezměněnou kvalitu a typické vlastnosti výrobku. Potraviny, kterým doba minimální trvanlivosti prošla teprve před nedávnem, se většinou ještě hodí ke konzumaci.

3 Přemýšlejte o svých výdajích. Plývat potravinami znamená plývat penězi.

4 Udržujte ledničku v dobrém stavu. Zkontrolujte, zda dveře dobře těsní a zda je v ledničce správná teplota. Pokud chcete, aby potraviny zůstaly co nejdéle čerstvé, musíte je skladovat při teplotě od 1 do 5 °C.

5 Skladujte potraviny podle doporučení uvedeném na obalu.

6 Sejde z očí, sejde z mysli. Když si domů přinesete nový nákup, přesuňte raději potraviny, které již ve spíži nebo ledničce máte, dopředu a nové uložte dozadu. Vyhněte se tak tomu, že byste starší nákup zasouvali dozadu spíží a pak objevovali zkažené potraviny, na které jste časem zapomněli.

7 Servírujte menší porce. Kdo bude chtít, může si vždy přidat.

8 Využívejte zásoby beze zbytku. Nevhazujte zbytky jídla. Snažte se je dojíst druhý den, využít k dalšímu vaření nebo je uložte do mrazáku. Z jemně přezrálého ovoce můžete udělat ovocný koktejl nebo upéct koláč. Trochu povadlá zelenina se ještě výborně hodí do polévky.

9 Používejte mrazák. Pokud víte, že koupený bochník chleba celý nesníte, nakrájejte ho a uložte do mrazáku. Jednotlivé krajčky pak snadno necháte rozmrazit pár hodin před konzumací. Podobně můžete dát zmrazit porce hotového jídla a využít je ve chvílích, když se vám nechce vařit nebo na to jednoduše nemáte čas.

10 Kompostujte. Odpadu z kuchyně se nevyhnete, ale můžete si založit kompost na slupky z ovoce a zeleniny. Za pár měsíců budete mít kvalitní hnojivo pro květiny. Na zbytky z talířů se hodí kuchyňský kompostér. Stačí do něj ukládat potravinový odpad, který posypete speciální směsí obsahující mikroby a necháte fermentovat. Výsledný kompost využijete při hojení pokojových rostlin nebo na zahrádě.



WWW.SKUPINA.COOP/SPOLECNAVEC



Konzum
zdravě

Co mám vlastně jíst aneb o tom, co je to ta zdravá strava

Známe to všichni. Denně se na nás valí rady ze všech stran týkající se toho, co máme jíst, co nemáme jíst, po čem přibereme, po čem zázračně zhubneme, nejlépe 10 kg za měsíc, že hlavně nesmíme jíst žádná éčka, jinak se nedožijeme rána atd. Není divu, že jsme z toho mnozí zmatení a bojíme se strčit cokoliv do pusy. Existuje ale opravdu nějaká potravina, které se máme bát? Existuje nějaký návod na to, co jíst, abychom si udrželi postavu modelek a atletů až do smrti? A máme vůbec brát naši postavu a váhu jako jediný parametr ukazující na to, jestli jíme správně, či špatně? Co tedy jíst?

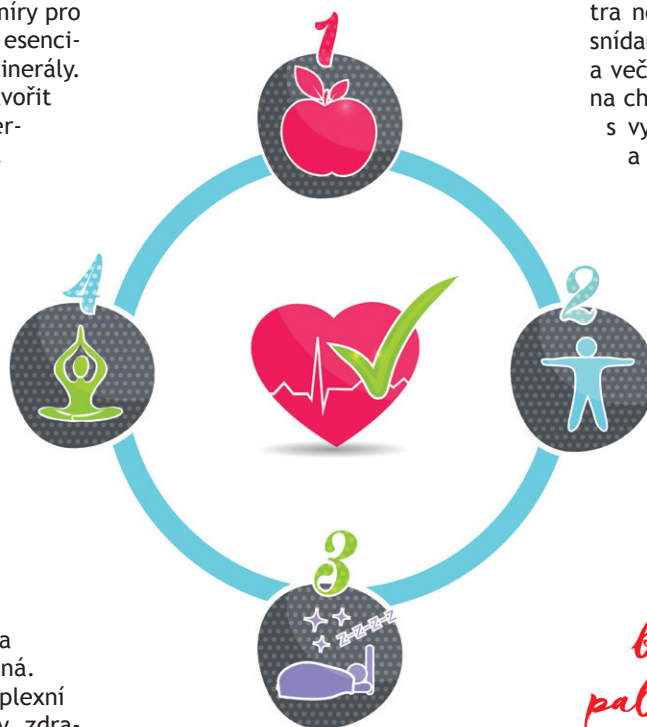


Které složky potravy tedy máme vyškrtnout?

Překvapivě vůbec žádnou. Pokud vám někdo bude tvrdit, že už si nikdy v životě nesmíte dát obyčejnou housku, vysočinu nebo tatrunku, neposlouchejte ho. Obzvlášť, pokud vám to bude radit nějaký tzv. výživový poradce. Neříkám, že je zdraví prospěšné jíst vysočinu každý den, ale abychom si ten život trochu užili a uspokojili i naše chuťové pohárky, je dobré si čas od času dopřát. Klíčem k udržení zdravého životního stylu (jehož je zdravá strava součástí) je totiž to, abychom jedli všechno, na co máme chuť, ovšem v rozumné míře. Abychom věděli,

Základ stravy

Veškeré jídlo se skládá ze základních živin a má nějakou biologickou a energetickou hodnotu. To, že má biologickou hodnotu, znamená, že je do nějaké míry pro nás prospěšné tím, že obsahuje esenciální látky, jako jsou vitamíny a minerály. Ty si totiž naše tělo nedokáže vytvořit samo. To, že mají potraviny i energetickou hodnotu, zase říká, kolik dodají našemu tělu energie. Ta se uvádí buď v kilokaloriích (kcal) nebo kilojoulech (kJ). Každá potravina má biologickou a energetickou hodnotu, ať už menší, nebo vyšší. Každá potravina obsahuje sacharidy, tuky a bílkoviny. Jejich množství společně s energetickou hodnotou, obsahem soli, cukru a nasycených mastných kyselin nalezneme na obalu každé potraviny. Výrobci často uvádějí i obsah vlákniny, což není povinný údaj, zato je dobré ho přesto sledovat, jelikož vláknina je pro naše tělo velmi prospěšná. Potraviny, které obsahují komplexní sacharidy, plnohodnotné bílkoviny, zdravé tuky, vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálů pak můžeme považovat za ty s vysokou biologickou hodnotou.



co bychom měli jíst pravidelně (např. zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, nedochucované mléčné výrobky) a co naopak jíst zřídka (sladkosti, suché salámy, tučné pomazánky, smažené pokrmy).

Základ jídelníčku

Celý náš jídelníček by měl ideálně obsahovat vyvážený poměr sacharidů, bílkovin, tuků a nejlépe i dostatek vlákniny. Znamená to, že bychom rozhodně neměli žádnou tuto živinu vyškrtávat ze svého jídelníčku, jak se s tím často setkáváme při různých keto dietách (omezování sacharidů ve prospěch navyšování tuků), vysokosacharidových dietách (navyšování sacharidů a omezování tuků) a dalších „zázračných“ dietách. Žádná z těchto diet není dlouhodobě udržitelná, a pokud jde člověku především o jeho zdraví, neměl by se vrhat do žádných experimentů a přílišného omezování. Touto cestou si člověk často paradoxně přivodí spíše nějaké poruchy příjmu potravy a špatný vztah k jídlu, než vysněnou postavu.

Co ještě můžeme pro své tělo udělat?

Neměli bychom zapomínat ani na další složky zdravého životního stylu, tedy na dostatečný a kvalitní spánek, pitný

režim, psychickou pohodu a dostatečný pohyb. Zkrátka dělat vše pro to, abychom se jednoduše cítili ve svém těle dobře, abychom byli zdraví a abychom si udržovali psychickou pohodu. Pamatujte, že nevyšpalému a vystresovanému člověku se jen málokdy daří dodržovat zásady zdravého stravování. Věřím, že strava dokáže do značné míry ovlivnit (a zlepšit) kvalitu lidského života, je však lepší se na vše dívat komplexně a snažit se i být v klidu, být v psychické pohodě, dělat to, co vás baví, najít svůj vnitřní klid a také se hýbat. Nemusíte být profesionální sportovci, stačí půl hodina procházky denně, práce na zahradě, úklid domu. Jakýkoliv pohyb se počítá.

Je samozřejmé, že velké změny nemohou přijít ze dne na den a že se zítřka nezbudíte a nedáte si najednou ke snídani ovesnou kaši, k obědu kuře s rýží a večer salát, když jste dosud byli zvyklí na chleba s paštikou, svičkovou a rohlíky s vysočinou. A je to v pořádku, velké a udržitelné změny se skládají z malinkých krůčků, které vás pak dovedou ke kýženému cíli. Nezapomínejte, že veškerá snaha se cení. Vaše tělo se vám odmění, i když přestanete sladit kávu nebo si jednou místo gothaje koupíte vysokoprocentní šunku. Každá snaha se počítá. Možná jste si mysleli, že zdravá strava je alchymie, ve skutečnosti obvykle stačí jen používat selský rozum a jíst všeho s mírou.

A co pro nás může být tím kvalitním palivem?

Z řádů sacharidů třeba často zapomenuté jáhly nebo ovesné vločky, z bílkovin mléčné výrobky nebo maso, z tuků třeba oleje nebo ořechy. Jednoduše vytvoříte zdravou svačinku nebo snídani třeba přidáním pár lžic vloček a ovoce do tvarohu nebo bílého jogurtu.

Andrea Adamkovičová,
studentka nutriční terapie



Zprávičky z KONZUMu

Pokračujeme ve vylepšování našich prodejen

Nezahálíme a i v této složité době se postupně snažíme modernizovat naše prodejny. Další rekonstruovanou jsme tedy ve spolupráci s Obcí Bučina otevřeli v Bučině ve čtvrtek 25. 2. 2021. Hned poté následovala dne 26. 3. 2021 prodejna KONZUM v nedaleké obci Cerekvice nad Loučnou. Obě prodejny nabízí standardní služby jako je platba kar-

tu, MiniBankomat s možností výběru hotovosti přímo na pokladně, výdejní místo internetového obchodu COOP-BOX a v Cerekvici navíc ještě služby poštovní - placení poštovních poukázek, vklady a výběry z účtů, podání poštovních zásilek, výdej zásilek atd. Doufáme, že se v obou prodejnách bude místním obyvatelům příjemně nakupovat.

Bučina



Cerekvice nad Loučnou



Jak na to?

Cílem hry SUDOKU je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělena na 9x9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3x3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

Správné řešení (vystříhnete, naskenujete, okopírujete, ...) zašlete do 31. 5. 2021 na adresu: **KONZUM, o. d., oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí** nebo na e-mail: **clen@konzumuo.cz**. Tři vylosovaní luštitelé obdrží poukázku na jednorázový nákup v prodejnách KONZUM v hodnotě 100 Kč.



		5					2		
			3		1			4	
	8	7		4				9	
9	7				4				
			2	7	6	1			
8							7	3	
	5								
			4				6	5	2
6	9	3				7			

SUDOKU

Výherci z minulého vydání:
Soňa Pavlíková - Letohrad
Blanka Matějčková - Dolní Dobrouč
Marta Miková - Bílá Voda

Správné řešení z minulého čísla

4	6	7	1	2	8	9	5	3
1	9	2	3	5	6	7	8	4
5	3	8	9	7	4	6	1	2
9	2	6	4	8	1	5	3	7
3	5	1	7	6	9	2	4	8
8	7	4	2	3	5	1	6	9
7	8	5	6	9	3	4	2	1
2	4	3	5	1	7	8	9	6
6	1	9	8	4	2	3	7	5

	ZÁPADO-ČESKÉ MĚSTO	SPZ LITOMĚŘIC	1. ČÁST TAJENKY	LIHOVINY Z RÝŽE		NÁŠ MALÍŘ 18.STOL	CELNÍ KÓD UKRAJINY	2. ČÁST TAJENKY	FRANCOUZSKÝ BÁSNÍK	KÓD KYPRU		ZN. FILMŮ	MODEL AUTOMOBILKY KIA	NÁŠ HEREC	INIC. HERCE OLIVIERA	JENŽ (BÁSN.)
EDISONOVO JMÉNO					OBCHODNÍK						VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ					
RAKOUSKÁ REKA					ANGLICKY ČASNÉ						JESTĚR					
					PŘITAKÁNÍ						INDONÉS. SÍDLO NA ZÁPADNÍM IRIANU					
	OLIVOVÉ ZELENÁ BARVA	LISTNATÝ STROM					ODBOBNÉ UČILIŠTĚ			NEPŘÍZNIVÉ OKOLNOSTI					HONZÍK	KONTAKTY
		STUŽKA					PRAVOSLAVNÉ OBRAZY			NEPRŮCHODNOST STŘEV						
AUSTRALŠTÍ VAČNATCI								JEDNA Z BOHYŇ OSUDU					ČÍN. OÁZA	INIC. HERCE SOVÁKA		
								FR. SÍDLO						ANGL. SÍDLO		
FIBICHOVA OPERA					BRKO		ČÁST TRSTĚNIC U LITOMYSLE					BARVENÍ LÁTEK				
							STAROBÝLY DECHOVÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ					SKUTEK				
ANGL. JAKÝKOLIV					ANGLICKY BLONDÝNKA						3. ČÁST TAJENKY					
					SPZ BRNA-MĚSTA						POPĚVEK					
ZNAČKA KILOTUNY			FRANCOUZSKY BRUNETKA						DAREBA							
INIC. ANDERLOVÉ			ÚKRYT						ZÁCHRANKY							

Správné řešení zašlete do 31. 5. 2021 na adresu: **KONZUM, o. d., oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí** nebo na e-mail: **clen@konzumuo.cz**. Tři vylosovaní luštitelé obdrží poukázku na jednorázový nákup v prodejnách KONZUM v hodnotě 100 Kč.

Výherci křížovky z minulého vydání: Iveta Děťáková - Bystřec, Kryštof Krátký - Cerekvice nad Loučnou, Tomáš Vacek - Jablonné nad Orlicí
Blahopřejeme! Správné znění tajenky: „Lokální potraviny“.

