

náš konzum

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

konzum

září 2021

Ježkovy hotovky - představujeme hotová, chlazená jídla

KONZUM zdravě - o velikosti porce

Společně za úsměv: Více než 100 000 Kč pro Orlickoústeckou nemocnici

Podíl KONZUMu na systému recyklace za rok 2020

Poděkování za dlouholeté vedení prodejny

coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

konzum

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

Jak nás vidí ostatní (z článku tištěného vydání týdeníku Hrot)

HROT Na nákup a na pokec. Stát podpoří maloobchod na venkově

V době lockdownů si lidé našli cestu zpět do vesnických krámků. Dlouho skomírající maloobchod na venkově má šanci nastavený trend udržet.

Trhu s potravinami se dařilo jako celku, a to se projevilo rovněž u segmentu, který jinak i v časech ekonomické prosperity spíše skomíral. Řeč je o malých venkovských prodejnách léta trpících konkurencí nadnárodních řetězců i odlivem lidí do měst. Omezené možnosti cestování, někdy i za hranici okresu, uzavřené školy a masy zaměstnanců na home office přinutily mnoho zákazníků k častějším cestám do nejbližšího, venkovského krámků. Podle analýzy společnosti NielsenIQ pro Svaz obchodu a cestovního ruchu rostl celý potravinářských trh o 5,6 procenta. Nejlépe si vedly supermarket a diskonty, o něco málo hůře hypermarkety. Tradiční prodejny do 400 metrů čtverečních, kam spadají i vesnické obchody, zůstaly na nule. Podle ředitele NielsenIQ Karla Týra v tom však nemusí být rozpor.

Vliv uzavírek na nejmenší typy prodejen potvrzuje i Miloslav Hlavsa, ředitel družstva Konzum, které provozuje stovku obchodů v Královéhradeckém a Pardubickém kraji. Konzum za loňský rok zaznamenal pětiprocentní růst tržeb, dopad na jednotlivé prodejny se ovšem různil. „Mohu potvrdit, že čím menší lokalita, tím byl dopad pozitivnější. Jsou prodejny na malých vesnicích, které mají růst mezi deseti a dvaceti procenty. Ve městech už takový růst nebyl,“ popisuje Hlavsa v sídle společnosti v Ústí nad Orlicí, odkud je krásný výhled na okolní lesy.

Trendy nákup v Potštejně

Potštejn na Královéhradecku lze bez nadsázky nazvat idylickou vesnicí. Obec v údolí Divoké Orlice disponuje hradem, zámkem i známým minipivovarem Clock, a jde tedy o oblíbenou rekreační destinaci nejen obyvatel blízkého okolí, ale v podstatě celé republiky. To se projevuje i na místní prodejně potravin, spadající do sítě Konzum. Zažité představě omšelé prodejny, kde se toho od doby socialistické akce Z příliš nezměnilo, zde neodpovídá vůbec nic. Spíše jde o prodejnu „rakouského“ typu, o které představitel tuzemského maloobchodu i jejich zákazníci často sní.

Interiér i sortiment v moderně zrekonstruované budově se nabídkou blíží pražským trendovým čtvrtím. Zahrnuje nabídku produktů řemeslných minipivovarů (nejen domácího Clocku), ale i veganskou či bezlepkovou stravu a čerstvou, velmi dobře vypadající zeleninu. „Naprostě,“ odpovídá na otázku ohledně spokojenosti s prodejnou místní muž navzdory tomu, že propásl otevírací dobu okénka projektu Pošta Partner, který propojuje obchod s poštou tam, kde se samostatnou pobočku nevyplatí provozovat.

„Dojždějí sem lidé na chaty z Prahy, z Hradce Králové i z Brna, takže máme zákazníky trochu specifické. Hledají tady dietní potraviny, bezlepkové pečivo i dražší potraviny. V době koronaviru se báli odjíždět do měst a hodně nakupovali. Ze začátku to byla hlavně mouka, kvasnice, mléko, hygienické potřeby, dezinfekce. Měli jsme zákazníky, kteří nám i ostatním zákazníkům šli roušky, a to bezplatně,“ popisuje provoz v obchodě v posledních měsících vedoucí prodejny Petra Trejtnarová, zatímco chystá dvě přepravky s předpřipraveným zbožím. Jde o dnešní objednávky přes e-shop Konzumu. Orlickoústecká společnost s online prodejem začala jako první z tuzemských družstevních sítí před pěti lety. Koronavirus digitalizaci venkovského maloobchodu napoplnil a COOP loni odstartoval online prodej v 500 z celkem 2,5 tisíce prodejen.

Internetový trh na venkově

„Původně jsme měli jinou vizi. Mysleli jsme, že nástup online prodejů bude rychlejší a masivnější, a nechtěli jsme u toho chybět. Mysleli jsme, že budeme provozovat samostatná výdejní místa, která se užijí tam, kde není klasická prodejna. To jsme asi tři roky testovali, nakonec jsme od toho ale upustili,“ vysvětluje Miloslav Hlavsa. Ukázalo se totiž, že platit zaměstnance v samostatném výdejním místě není ekonomicky únosné. Místo toho zavedlo družstvo možnost předobjednat si nákup s doručením do kamenné prodejny. A to se během uzavírek osvědčilo. „Loni jsme měli třeba 500 nebo 700 objednávek za měsíc a najednou jich máme 2,5 tisíce,“ dodává Hlavsa s tím, že v některých prodejnách tvoří online až pět procent tržeb, v průměru za celou síť je to jedno až dvě procenta.

Vybírat si je přitom možné ze sortimentu, který malý vesnický krámk obvykle nenabízí. Zákazníci, kteří zůstali doma, a tedy i odříznuti od velkého nákupu cestou z práce v hypermarketu ve městě, si přes internet objednávali velké nebo méně dostupné položky. Podle Březiny může právě díky šíři nabídky ve srovnání s venkovskou prodejnou zůstat e-shop pro zákazníky atraktivní i po odeznění pandemie navzdory tomu, že si budou muset nákup stále osobně vyzvednout. „Předností e-shopu je, že zákazníci si nechtějí vybírat jen z deseti druhů jogurtů v malé prodejně, ale ze 120 druhů jogurtů, které jim nabízí velkoobchod,“ míní Březina, šéf Svazu českých a moravských spotřebních družstev COOP.

COOP proto odstartoval i instalaci vlastních samoobslužných výdejních boxů pro lidi, kteří nestihnou vyzvednout nákup v průběhu otevírací doby. Jeden takový je nově zřízen u orlickoústecké zahrádkářské prodejny Fortel, spadající pod Konzum, byť zatím není v provozu. Na parkovišti je i bezkontaktní čerpací stanice, kterou zde Konzum už před lety jako první v Česku zavedl, a dokonce dnes už nefungující výdejní okénko e-shopu. Lokalita vedle vlakové trati je tedy jakýmsi pokusným centrem digitalizace maloobchodu v menších sídlech v Česku.

Záhada poškrábaných mrazáků

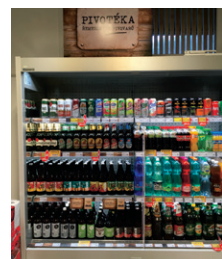
A přesto provozovatelé prodejních družstev vnímají internetový trh jen jako doplněk a klasické kamenné prodejny jím nahrazovat nechtějí. Obchody by podle nich měly být nejen prodejní, ale i komunitní místo. Hlavsa k tomu přidává zajímavou historku. V družstvu si dlouho lámali hlavu, proč dochází k velmi rychlému poškrábání skel na mrazácích. „A pak jsme přišli na to, že lidé přijdou do krámu, odloží si košík na mrazák a mezitím diskutují,“ říká se smíchem Hlavsa. V době pandemie, kdy hospody, ale i jiné možnosti byly velmi omezené, se obchod stal jednou z mála možností setkávání obyvatel na venkově. Tuto funkci chtějí družstva udržet a podporovat. Konzum proto zřizuje u některých prodejen malé kavárny. A to i tam, kde se to ekonomicky úplně nevyplatí.

Nevyplatí se to ovšem jenom na první pohled. COOP už dlouho upozorňuje, že některé prodejny nejsou a nejspíš nikdy nebudou ziskové a jejich udržení je možné pouze za podpory státu, kraje či obce. Právě role, jakou obchody sehrály v krizové situaci, ať už čistě zásobovací, nebo společenská, přiměla některé politiky k přehodnocení jejich přínosu. „Je zásadní udělat vše pro zachování základních služeb i v malých obcích, tím spíše v době covidu. Málo si my mobilní uvědomujeme, jak nepostradatelná je pro starší občany, ale i lidi bez auta malá obecní prodejna s čerstvými potravinami,“ říká radní Jihomoravského kraje Jiří Hlavenka. Kraj je jedním z těch, které maloobchodní prodejny dotují. Původně to byly v roce 2018 dva miliony korun. Pro loňský rok měl připraven celkem tři miliony, které nakonec zvýšil o více než milion, aby mohl uspokojit všech 92 žadatelů. Podobně zareagoval i Pardubický kraj. Ten podle mluvčího Dominika Bartáka loni podpořil venkovské prodejny 5,2 milionem korun, letos to bude přes šest milionů.

Na Vysočině byla loni po letech ČSSD vystředána ve vedení kraje ODS. Občanští demokraté mají k dotacím tradičně skeptický postoj, a původně tak chtěl kraj podporu úplně zrušit. Nakonec však rada schválila rozšířený, sedmimilionový dotační program pro obce do 500 obyvatel, který bude nově určen nejen kamenným či pojízdným prodejnám, ale i galeriím, muzeím, rozhlednám a dalším kulturněturistickým zařízením.

No a nakonec se po letech debat přidal i stát. Podle Miluše Trefanové z tiskového oddělení ministerstva průmyslu a obchodu by měl ve třetím čtvrtletí odstartovat dotační program Obchůdek 2021+ určený na pokrytí provozních a režijních nákladů. „Konkrétně se jedná o podporu malých prodejen umístěných v obci do tisíce obyvatel nebo v obci do tří tisíc obyvatel, jejíž místní části mají méně než tisíc obyvatel. Zároveň v této obci nebo její místní části nesmí být v době schválení žádosti více než jedna prodejna,“ upřesňuje Trefanová. V programu jsou tři miliony korun, jedna prodejna může dostat maximálně sto tisíc.

Z prodeje potravin na vesnicích se zřejmě nikdy nestane závažně ziskové podnikání. Po odeznění čínské chřipky však bude mít dobrou startovní pozici, aby za pomoci promyšleného managementu a státu mohl zajistit důstojné pokrytí potřeb obyvatel venkova, a případně tak i zamezil jeho vylidňování. Tak jako se to podařilo v Potštejně.



„Vrátili jsme se ke staré kuchařské škole,“

popisuje Radovan Ježek své kuchařské postupy



Šéfkuchař Radovan Ježek

Ve spolupráci se známým šéfkuchařem z Pardubic, Radovanem Ježkem, jsme pro vás připravili nabídku hotových, chlazených jídel, která jsou nejen snadná na přípravu, ale také výživná a skvěle zasytí. Radovan Ježek používá technologie, které sice naše babičky neměly, ale s úctou k tehdejší přípravě a přístupu k jídlu se mu daří uvařit pokrmy, které se zpracování v té době rovnají. A právě dlouholetá praxe v oblasti cateringu ho naučila řešit matematicko-gastronomickou rovnici, kde výsledkem je spokojený zákazník. Více o poctivých hotovkách v následujícím rozhovoru se šéfkuchařem Radovanem Ježkem.

Pane Ježku, jak dlouho se v oblasti gastronomie pohybujete a co Vás v tomto oboru nejvíce baví?

Zkušenosti s vařením mám již od útlého dětství. Moje maminka je lékařka, což představovalo povinnost být v práci přes noc i o víkend a tatínek byl rád, když si zvládl

uvařit čaj. Od páté třídy jsem se tedy pokoušel doma vařit pro svého tatínka a sestru. Procházel jsem kuchařky a vybíral, co připravím. Čím zajímavější název, tím byla větší moje touha to uvařit. Postupně se tak stala gastronomie mým koníčkem. I proto jsem po osmé třídě vystudoval obor Specialista šéfkuchař pro interhotely. Odpověď na Vaši otázku je tedy: v oblasti profesionální gastronomie jsem dnes a denně od roku 1988.

Na prodejních sítích KONZUM si můžeme zakoupit chlazené Ježkovy hotovky. Jakým způsobem je připravujete?

Prakticky je to velmi jednoduché a není to žádná věda. Vrátili jsme se ke „staré kuchařské škole“, což znamená, že naše jídla mají silné zeleninové základy a vše je z poctivých vývarů tzv. tažených přes noc. Proces přípravy je tím časově i finančně náročnější, ale výsledek určitě stojí za to. Naše produkty neobsahují žádné práškové

ochlazovat. Tím vznikne pasterizované jídlo.

Jaká je vlastně trvanlivost těchto jídel? A pro koho jsou tato jídla vhodná?

Trvanlivost je 45 dnů v chladu a tato jídla může konzumovat prakticky kdokoliv. Jako otec pěti dětí s poněkud nabitým pracovním programem rád sáhnou třeba po buchtíčkách s vanilkovým krémem, na kterých si doma vždy pochutnáme.

Nejjednodušší ohřev je pravděpodobně v mikrovlnné troubě, kdy stačí sundat papírový přebal, propíchnout krycí fólii a za pět minut je jídlo na stole.

Jídla lze po vyndání z plastové krabičky také ohřát na sporáku nebo v troubě ve vhodném kastrůlku nebo pekáčku.

Zaměřujete se na vaření pokrmů klasické české kuchyně nebo se vydáváte pro inspiraci i do zahraničí, případně zkoušíte i nějaké speciality?

Poctivá česká kuchyně je skvělá, ale pro uspokojení dnešních strávníků bohužel nestačující. Proto se velice rád inspiroji zahraniční kuchyní a rád zkouším i vegetariánskou kuchyni. Velice rád sleduji gastronomické pořady, sleduji různé gastro blogy na internetu a samozřejmě se nechávám inspirovat i na zahraničních dovolených. Díky tomu nacházím nové a zajímavé potraviny a vzniká mi v hlavě spousta nových pokrmů a gastronomických kombinací. Vše si v hlavě třídím do takových „šuplíčků“ a v určitý okamžik se najednou vše propojí s dalšími myšlenkami a vznikne zajímavý nápad třeba jako využití staré kuchařské postupy v moderní gastronomii.

A co suroviny? Dle čeho je vybíráte? A z jakých vaříte nejraději?

Tady neexistuje přesná specifikace, rád zkouším všechny možné i nemožné suroviny. Nejdůležitější je samozřejmě čerstvost. A vždycky raději sáhnou po surovinách našich lokálních dodavatelů.

Jaká je podle Vás tradiční česká kuchyně? Češi ji všeobecně považují za tučnou, nezdravou a fádni...

Já si to nemyslím. Samozřejmě je těžší než středomořská, ale najdeme tam i skvělá a zároveň lehčí jídla. Kdysi, když u nás byly tuhé a dlouhé zimy, bylo potřeba se podle toho stravovat. Proto se upřednostnila tučná masa a hutnější pokrmy, které zasytily. I tak se lidé dožívali vysokého věku. Nutno podotknout, že fyzická zátěž lidí byla v té době určitě vyšší. Proto českou kuchyni ano, ale v přiměřené míře.



Česko se možná aktuálně veze na módní gastronomické vlně, lidé se mnohem víc zajímají o to, co mají na talíři. Jíme kvalitně?

Otázka je, co to znamená, že jíme kvalitně. Myslím, že je důležité, jak se člověk cítí. Pokud nám chutná, zdraví a cholesterol máme v pořádku, hýříme dobrou náladou a jídlo, které požíváme nám dává úsměv do tváře, tak je podle mého vše v pořádku.

Na druhou stranu gastronomická znalost našeho národa není ideální, při různých cateringových akcích evidujeme stále stejné požadavky (především na řízky a guláš), které s moderní gastronomií vůbec nekorespondují. Pravda je ta, že rychlost vývoje gastronomie je neuvěřitelně rychlá. Ani já ji nestíhám. Tedy závěrem, jdeme postupně nahoru a věřím, že to bude dobré.

Podzim se nám pomalu blíží. Jak se v těchto měsících ideálně stravovat, abychom se cítili co nejlépe a zregenerovali se po všech těch grilovačkách v létě?

Myslím si, že pokud posloucháte svůj organismus a nepoužíváte chuť jídla jako berličku k řešení svých životních problémů, pak vám tělo dá vědět, co máte jíst. Na druhou stranu, pokud pravidelně grilujete a kombinujete maso se zeleninou a pečivem rozumným poměrem, nemusíte se z „grilovaček“ regenerovat.

Je to typ středomořské kuchyně, tedy rozumná míra masa, zeleniny a pečiva je zdravá. Jakmile se začne na podzim ochlazovat, začal bych kombinovat lehčí stravu s těžší. Všichni živočišové, včetně lidí, reagují na sníženou teplotu větším přísunem potravin. Tedy hlavně se nepřejídat a konzumovat cokoliv minimálně 5x denně.



bujóny, ečka ani konzervanty. Proloužená trvanlivost je způsobena pouze zvýšeným tlakem a teplotou při výrobě. Proces výroby je následovný. Uvařené pokrmy prudce zchladíme ze 100 °C v jádru na 4 °C pomocí rychlosti proudění studeného vzduchu. Tím získáme trvanlivost 48 hodin. Během tohoto času jídlo zabalíme do krabiček a vložíme do autoklávu. Autokláv je přístroj, který pomocí páry a protitlaku řízeně vytáhne teplotu v jádru jídla na 93 °C, kterou drží cca 15 minut a následně začne jídla

Co by měla obsahovat jedna porce?

V předešlém článku jsme se seznámili se základními živinami a nyní můžeme tyto vědomosti využít a začlenit je do svého každodenního života. Jak si sestavit svou porci? Jak poznat, kolik a čeho bychom měli konzumovat? Je potřeba si jídlo vážit, abychom jedli adekvátně k našim potřebám? Nebo existuje nějaký fígl?

Základem je, aby v každém našem jídle byly zastoupené všechny základní živiny. To znamená, že každá porce by měla obsahovat sacharidy, bílkoviny, tuky i vlákninu. Ptáte se proč? Protože tím zabráníte tomu, že byste jedli některé živiny málo, také tím oddálíte hlad, předejdete chutím na sladké či večerním nájezdům na ledničku. Další výhodou je to, že zabráníte své podvýživě. Je totiž možné, že jíte dostatečně či dokonce hodně, a přesto můžete být podvyživeni. Riziko podvýživy hrozí, přijímáte-li ze své stravy jednoduché sacharidy, tedy cukry, nekonzumujete bílkoviny, ovoce ani zeleninu a dáváte přednost nezdravým tukům (tučné salámy, klobásy, přepálené tuky). Správným výběrem potravin zajistíte také dostatečný příjem vitamínů a minerálů.

Jak tato doporučení převést do praxe?

Využijeme metodu tzv. zdravého talíře. Začneme u hlavních jídel. Představme si talíř. Co si na něj naložíme? Jednu třetinu talíře by měla zabírat příloha, tedy brambory, rýže, těstoviny, kuskus, bulgur apod. Druhou třetinu by měly zabírat bílkoviny v podobě masa, vajíček či různých náhražek masa (tofu, tempeh...). Zbylou třetinu by měla správně zaplňovat zelenina. Na tuky už nám žádná třetina nezbyla, a to hned z několika důvodů. Zprvře tuky používáme při úpravě mas, omáček, zálivek, zkrátka toho, co už na talíři máme, a zadruhé tuky obsahují na 1 gram největší množství energie, tudíž jich stačí relativně málo. Vypadá to jednoduše, ovšem často se setkáváme s tím, že většinu talíře zaujímá příloha,

tedy sacharidy, a jen malilinko masa, zato omáčkou a máslem na polití se nešetří. Zeleninu pak lidé vynechávají často úplně. Tato doporučení se dají využít v případě, že zvolíte kuřecí přírodní plátek s brambory a zeleninou, ovšem stejně tak pomohou, když se rozhodnete pro knedlo vepřo zelo. Ptáte se jak? Jednoduše. Jednu třetinu talíře zaplníte knedlíky, druhou masem a zbytek zelím. Důležité je, že si knedlíků nedáte deset a neošidíte se na mase. Každá změna se počítá. Ano, sice se jedná o energeticky vydatné jídlo, ale jsem si jistá, že po něm zůstanete dlouho sytí. Po přírodním kuřecím plátku s bramborami a zeleninou si pravděpodobně během odpoledne budete muset dát svačinu, jelikož budete mít dřív hlad. Tím vyvážíte energii, kterou jste „ušetřili“ při obědě. Když se na to podíváme z tohoto



pohledu, konzumace pokrmů typu „knedlo vepřo zelo“ se nám nejeví jako taková katastrofa. Všeho s mírou. Vždy záleží na našem celkovém jídelníčku. Tím, že se budeme řídit těmito doporučeními, se stane nejen to, že se náš jídelníček stane vyváženějším, ale pravděpodobně se také sníží energetická hodnota celkového jídelníčku, čehož můžeme využít, když chceme redukovat hmotnost.

A co další jídla? Co snídaně? Svačina?

Pokud máme rádi sladké snídaně, dají se poskládat nutričně bohatě. Asi je vám jasné, že nutričně bohatou snídaní nemyslím croissant s „latěčkem“ a dvěma lžičkami cukru, ovšem spíše snídaně typu ovesné kaše, tvaroh s mlsli a ovocem či lívanec nebo palačinky, které se dají připravit zdravějším způsobem.

Ovesné vločky, sypané nedoslazované mlsli, celozrnná mouka nebo celozrnné pečivo jsou vhodným zdrojem sacharidů, ke kterým stačí přidat tvaroh, bílý jogurt, skyr či jiný zdroj bílkovin a ovoce jako zdroj vlákniny. Ořechy, ořechová másla či hořká čokoláda zase poslouží jako zdroj vhodných tuků. Opět bude třetina misky zabrána tvarohem, třetina vločkami a třetina ovocem.

A protože se náš běžný jídelníček neskládá jen ze „zdravých“ potravin a občas si chceme dopřát i něco méně vhodného, je dobré si říct, že přestože občas ke svačině zvolíte nějakou „obyčejnou“ buchtu, která už sama o sobě obsahuje dost tuků a sacharidů, stačí ji doplnit tvarohem, kefirem, jogurtem, k tomu přidat kus ovoce a vyvážené jídlo, které díky mléčnému výrobku zasytí, je na světě.

Platí tato pravidla pro každého? To máme jíst všichni stejně?

Jedná se o zjednodušený a obecný návod, který příliš nepočítá s tím, jakou máme za den fyzickou aktivitu, jestli jsme muž či žena nebo kolik měříme a vážíme. Žena, která má fyzicky náročné zaměstnání a pravidelně sportuje, mnohdy potřebuje více jídla než muž, který má sedavé zaměstnání a sportu se příliš nevěnuje. Nikdo by neměl množství jídla, které sní, srovnávat s ostatními strážníky u stolu. Jedná se o čistě individuální záležitost. Sice jsme si představili obecný návod na to, jak si svůj talíř sestavit, ovšem každý by si ho měl upravit podle sebe a svých cílů. Důležité je, aby každá vaše porce obsahovala všechny živiny v přiměřeném množství.



Kuřecí prsa v krustě s pečenými bramborami a zeleninou

★ ★
střední

Ingredience:

na 4 porce budeme potřebovat:

- . 500 g kuřecí prsa
- . 40 g obalovací směs Italská bylinka od Apotheke
- . 1 kg brambory
- . 2 lžice řepkový olej
- . 2 lžice olivový olej
- . zelenina dle výběru, (já použila ledový salát, okurku, papriku, mrkev)
- . sůl, pepř

Postup přípravy:

Nejdříve oškrábeme brambory, nakrájíme je na půlměsíčky a v míse je smícháme se solí a řepkovým olejem. Vysypeme je na plech s pečicím papírem a horkovzdušnou troubu přehřejeme na 180 °C. Budeme totiž péct dva plechy naráz, což nám ušetří jak čas, tak práci. Kuřecí prsa rozkrájíme na plátky a jednoduše pouze důkladně obalíme ve směsi. Obalené plátky poklademe na druhý plech, který jsme vystlali pečicím papírem. Oba plechy vložíme do vyhřáté trouby a pečeme přibližně 40 minut. Poté brambory vytáhneme a maso chvíli necháme dopéct do zlatova.

Okurku a papriku nakrájíme na kostičky, mrkev oškrábeme škrabkou, aby nám vznikly pásy, ledový salát nakrájíme. Zeleninu smícháme s olivovým olejem, osolíme, opepříme a posypat ji ještě můžeme například sezamem či libovolnými bylinkami.

ZAJÍMAVOST: Tento recept je vhodný i pro osoby trpící jakoukoli nesnášenlivostí lepku, laktózy či osoby s různými potravinovými alergiemi, jelikož žádné alergeny neobsahuje. Obalovací směs, kterou jsem v receptu použila, je bez lepku a lidé s alergií na lepek jistě ocení, že neobsahuje ani jeho stopy. Další výhodou této směsi je relativně vysoký obsah bílkovin i vlákniny, a to díky tomu, že na prvním místě ve složení je cizrnová mouka. Nevýhodou pak může být vysoký obsah soli, který vybalancujeme tím, že kuřecí maso nebudeme přesolovat.

Andrea Adamkovičová, studentka nutriční terapie

Pravidelně dobíjejte, ZDARMA datujte





Pořid' si novou SIM kartu COOP Mobil a dostaneš od nás dárek 5GB zdarma.

Více informací o akci na www.coopmobil.cz

Při PRAVIDELNÉM dobíjení, každé 3 měsíce 5GB ZDARMA



Více než 100 000 Kč pro Orlickoústeckou nemocnici díky Společně za úsměv



Od počátku června do konce července 2021 měli naši zákazníci možnost zapojit se do veřejné sbírky Společně za úsměv pro Orlickoústeckou nemocnici.

Pomocí třicetikorunových kuponů se tak podařilo vybrat 91 800 Kč, což znamená 3 060 příspěvků našich zákazníků. Dalších 10 000 Kč přidal z firemních prostředků KONZUM a celkově se tak podařilo naší nemocnici předat částku 101 800 Kč. Sběrka probíhala již 6. rokem a od roku 2014 jsme tak nemocnici přispěli sumou přesahující 450 000 Kč.

„Snažíme se u veřejnosti vyzdvihnout význam nemocnice, protože je to naše nemocnice a je důležité si ji chránit, aby mohla dobře fungovat. Podporu proto realizujeme formou sbírky. Přestože bychom mohli obdobnou částku věnovat z firemního rozpočtu, nevyvolali bychom tím sounáležitost u veřejnosti. A to vnímáme jako to nejvíce důležité,“ komentuje ředitel družstva KONZUM Ing. Miloslav Hlavsa.

Vybrané prostředky budou v celé své výši převedeny Nadačnímu fondu nemocnice - „Nadační fond S námi je tu lépe!“ v Ústí nad Orlicí a předán bude také symbolický šek. Nadační fond slouží k podpoře projektů vedoucích ke zvýšení léčebných postupů, k zavádění bezpečné zdravotnické techniky do každodenní péče a ke zlepšení prostředí pro pacienty Orlickoústecké nemocnice.

„Každému, kdo přispěl na péči o pacienty v Orlickoústecké nemocnici moc děkujeme. Zároveň jste tak vyjádřili i poděkování zdravotníkům, kteří se o nás v těžkých chvílích starají“, říká ředitel KONZUMu Ing. Miloslav Hlavsa.

Děkujeme všem zákazníkům, kteří spolu s námi přispěli a už nyní chystáme další podporu. V listopadu bude zahájena sbírka pro neziskové organizace působící v našem regionu.

Společně za úsměv 2021



DĚKUJEME!



Nadační fond S námi je tu lépe!



101 800 Kč

Děkujeme za vaše příspěvky!

Vaším příspěvkem jste podpořili Orlickoústeckou nemocnici a přispěli ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu.

Veřejná sbírka je povolena Krajským úřadem Pardubického kraje ze dne 18. 8. 2015 č.j. KrÚ 53339/2015.

Zprávičky z KONZUMu

V Písečné máme nový KONZUM s kavárnou

Na základě dohody o dlouhodobé spolupráci mezi obcí a KONZUMem, byla prodejna v Písečné přestavěna na malý supermarket a výrazně tak rozšířila nabídku zboží. Plocha prodejny se tak navýšila téměř o 50 %. V novém se zákazníkům představila v polovině června. Jedná se o další prodejnu s konceptem KONZUM Cafe, které s úspěchem již několik let provozujeme např. v Ústí nad Orlicí, Potštejně nebo Hnátnici. Již od založení v roce 1898 jsou obchody našeho družstva místem setkávání lidí. Tuto myšlenku se snažíme dále zachovávat, důstojně podporovat a spojovat místní komunitu. Zákazníci si zde tedy vedle nákupu potravin nebo vyřízení pošty, mohou i posedět

v malém, ale příjemném prostředí KONZUM Cafe a popovídat si se svými přáteli u šálku dobré kávy z regionální pražírny. Atmosféru doplňuje i velkoplošná tapeta s pohledem na krajinu v Písečné. Sortiment prodejny se i nadále zaměřuje především na lokální produkty od místních dodavatelů. Samozřejmě jsou pak i služby, na které jsme si již všichni zvykli, jako je platba kartou, Mini Bankomat s možností výběru hotovosti přímo na pokladně, dobíjení telefonů, výdejní místo internetového obchodu COOP-BOX apod. V Písečné máme silnou členskou základnu - přes 40 rodin spoluvlastnících družstvo, takže bychom jim tímto chtěli i poděkovat za dlouhodobou přízeň.



Shromáždění delegátů 2021

Dne 22. června se konalo Shromáždění delegátů obchodního družstva KONZUM, které se schází každoročně, aby schválilo roční účetní uzávěrku a odsouhlasilo rozdělení zisku za minulý rok.

Na rozdíl od loňského roku, kdy jsme ho z důvodu mimořádných opatření proti COVID-19 museli odložit až na podzimní termín, se to letošní mohlo uskutečnit tradičně v červnu.

Celé jednání proběhlo přes přísná hygienická opatření v příjemné a pozitivní atmosféře hotelu UNO v Ústí nad Orlicí. Jako první promluvil Ing. Jan Šváb, předseda představenstva. Informoval o činnosti představenstva za uplynulý rok. Následovala zpráva kontrolní komise v podání předsedy komise Vlastimila Jirouta. Informaci

o hospodářské situaci v družstvu a podnikatelském plánu pro následující období podal Ing. Miloslav Hlavsa, ředitel družstva.

Shromáždění projednalo a následně schválilo roční účetní závěrku za rok 2020, kterou předložila Lidmila Vlčková. Dále rozhodlo o rozdělení a užití zisku za rok 2020 ve výši 23,739 mil. Kč tak, že kromě přidělu 300 tis. Kč sociálnímu fondu a 500 tis. Kč fondu členů a funkcionářů vše ostatní vložilo do nedělitelného fondu. Určilo také auditora pro rok 2021, firmu EURO-Trend Audit a.s. Na závěr po diskusi schválilo i závěrečné usnesení. Celou výroční zprávu i zprávu auditora si můžete přečíst na webových stránkách družstva v sekci pro členy nebo v obchodním rejstříku.

Podíl KONZUMu na systému recyklace za rok 2020

Obdrželi jsme poděkování za aktivní podíl KONZUMu na jednom z největších environmentálních projektů v České republice - na systému třídění a recyklace obalových odpadů EKO-KOM. V roce 2020 se nám společně podařilo, navzdory pandemii, opět zvýšit výtěžnost tříděného sběru odpadu na současných 66,8 kg na obyvatele a rok. Český systém třídění odpadů se tak dlouhodobě řadí mezi nejúspěšnější a nejefektivnější v rámci celé Evropy.

Z našeho družstva byl zajištěn zpětný odběr a recyklace 48 tun obalových odpadů. Tyto odpady naplnily 30 svozových automobilů.

Náš podíl tak na systému EKO-KOM odpovídá zajištění provozu a obsluhy 73 barevných kontejnerů na tříděný odpad (pro papír, sklo, plasty a nápojové kartony).

Podíl družstva na celkovém snížení produkce skleníkových plynů činí 94 tun CO₂ ekv., a tak bylo uspořeno 2 226 GJ energie. To odpovídá emisím CO₂ vyprodukovaných 44 osobními automobily střední třídy za rok jejich provozu. Námí uspořeno energii představují 4 dny spotřeby elektrické energie na veřejné osvětlení v hl. m. Praze.

Děkujeme Vám za Váš zodpovědný přístup!



Poděkování za dlouholeté vedení prodejny v Moravském Karlově



Marie Davidová

V 19 letech nastoupila do KONZUMu a do konce letošních prázdnin zde nepřetržitě až do svých účtyhodných 74 let pracovala. V malé vesničce, která je součástí obce Červená Voda, v Moravském Karlově, má vlastní domeček, jehož součástí je právě prodejna KONZUMu. Představujeme vám paní Marii Davidovou, které i tímto vyjadřujeme velký dík za její pracovitost, odhodlání vést prodejnu a zajišťovat zákazníkům službu, které si na malé vesnici všichni velmi cení.

Jak sama říká, práce v obchodě a komunikace s lidmi ji vždy moc ba-

vila a naplňovala. Podobně to vnímali i místní, kteří ji v pozdějším věku pomáhali nanosít bedny s pivem nebo podobně těžký sortiment a už sami se chodili ptát, co ještě je potřeba. Na prodejně dokázala udržet život a místní se zde vždy rádi zdržovali. Trávila tu s nimi v podstatě celé dny. Otvírací doba jakoby neexistovala. Zákazník je pro ni na prvním místě.

„I když mám zavřeno, mám vlastně otevřeno. Nikomu neříkám, že zrovna teď nemůže nakupovat. Všichni přijdou, jak potřebují a já tu jsem.“ povídá paní Davidová.

I v tomto věku neváhala sednout do auta a pro zboží, které ji se závozem nepřišlo, dojela na prodejnu KONZUMu do Červené Vody a zajistila si ho. „Nemůžu těm lidem říct, že vajíčka nebo droždí není, prostě si to musím nějak zařídit a sehnat to.“ doplňuje paní Davidová. Podobně přistupovala i k novým technologiím a dokázala se přizpůsobit práci s počítačem, s terminálem, kasou atd.

Paní Davidová musí počátkem září podstoupit operaci a poté už se prodejna v Moravském Karlově neotevře. Moc ráda by prodávala dál, ale sama přiznává, že už ji dochází síly. Přejeme jí zejména zdraví a další životní entuziasmus, kterým i nyní oplývá. Ještě jednou děkujeme za spolupráci a za celých 55 let strávených v KONZUMu!

Dar pro postižené tornádem na jižní Moravě

Zásahové jednotky SDH Hylváty - Ústí nad Orlicí v čele se svým velitelem a zaměstnancem KONZUMu Milanem Maršíkem zorganizovaly pomoc směřující na jižní Moravu. Vše se podařilo díky spolupráci a koordinaci Pardubického kraje a Města Hodonín. Společně jsme tak dovezli balíky s vodou a poskytli pomoc ihned přímo na místě. Naše družstvo dále poskytlo finanční příspěvek ve výši 100 000 Kč postiženým rodinám zaměstnanců partnerských jihomoravských jednot Mikulov a Hodonín prostřednictvím veřejné sbírky, kterou Svaz českých a moravských spotřebních družstev založil.



Pro členy KONZUMu

Vzhledem k současné situaci, kdy se nemohou konat členské schůze nebo jen v omezené míře, můžete své připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem zasílat na clen@konzumuo.cz.

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. Číslo se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

Správné řešení (vystříhnete, naskenujete, okopírujete, ...) zašlete do 30. 9. 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.



SUDOKU

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

	TĚLO- CVIČNÝ PRVEK	LÉKAŘKA		ZN. ARSENU	VNĚ	ODEBRAT		SLOVEN. ZEVNITŘ	MEZINÁ- RODNÍ KÓD LIBYE	DĚTSKÉ CITO- SLOVCE	2. ČÁST TAJENKY		HALT	MPZ NIGÉRIE	SOUBOR PĚTI HUDEB- NÍKŮ	LETADLA	
KONČE- TINA			MĚNA MACAA ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE				VSTUP					PANOVNÍK INKŮ					
ČLOVĚK BYDLÍCÍ VEDLE NÁS							SLOVEN. OBĚD OBCHODNÍ AKADEMIE					AUSTR. ŘEKA MEZINÁ- RODNÍ KÓD OMÁNU					
RASIS- TICKÁ ORGANI- ZACE V USA				NEONOVÉ NÁPISY SOLI KYSELINY DUŠÍKOVÉ- DIKOVÉ					FRANCOUZ- SKY ČERVENAT SE KRYT								
OTEC (KNIŽNĚ)			SANĚ ESKYMÁKŮ STAVITEL ARCHY				KOM- PLETNÍ	CITO- SLOVCE ÚDERU OTLOUCT					FR. ATOL	TU MÁŠ OBVYK- LOST			
1. ČÁST TAJENKY							POHNOUT SE DOZADU VIDA										SLADKO- VODNÍ KAPRO- VITÁ RYBA
	FR. KRÁL ZÁKLAD- NÍCH PRO- STŘEDKŮ				SVIŽNĚ							NĚMECKÝ OSEL ZN. OLOVA					
ODKUD					ČESKÝ KRAJINÁŘ							NAPĚTÍ					
SMRADY					DIVADLO (ZAST)							ELEMEN- TÁRNÍ ČÁSTICE					

Správné řešení zašlete do 30. 9. 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: Helena Voříšková - Letohrad, František Strnad - České Libchavy, Lenka Habásková - Dolní Dobrouč

Správné znění tajenky z minula - Slavíme den družstevnictví

