

NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

ZIMA
2022

Dárek pro čtenáře občasníku

Členská vánoční nabídka

Podpora neziskovek v regionu odstartována

Zapojte se do potravinové sbírky

KONZUM zdravě: Vánoce raw

PF 2023

KONZUM
pro členy

UVNITŘ
ČASOPISU


coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

KONZUM

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

Šetříme přírodu  vytištěno na recyklovaném papíře.



Ing. Miloslav Hlavsa,
ředitel družstva

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé KONZUMU, končí další atypický rok našeho podnikání. A bohužel téměř všechny události, které v něm nastaly, měly negativní znaménko. To se samozřejmě také podepíše na výsledcích hospodaření, které ani zdaleka nedosáhne loňských hodnot. S tím jsme ale počítali a bereme to spíše jako přípravu na příští rok, kdy nás čeká obrovský nárůst cen energií a možná také ekonomickou recesí, kterou většinou doprovází výrazný pokles maloobchodních tržeb. Situace nebude pro nikoho jednoduchá, ale myslím si, že stále ještě patříme k těm šťastnějším lidem na tomto světě.

Trochu mi to připomíná známý vtíp o tom, jak se dva potkají a ptají se, jaký že měli letos rok. A ten jeden říká: „no celkem průměrný, sice horší než ten loňský, ale zato lepší než ten příští“. Víím, že situace není k smíchu, ale jsem přesvědčen, že pozitivní nálada a optimistický přístup jsou základem k tomu, abychom všechno úspěšně zvládli.

A navíc KONZUM je natolik stabilní firma, že ani jako zaměstnanci, ani jako členové nemusíme mít strach, že bychom o něj přišli. Dlouhodobě vytváříme rezervy, nemáme žádné úvěry a vždy jsme se

chovali obezřetně. I kdybychom se na přechodnou dobu propadli do ztráty, což je i pravděpodobné, tak to ustojíme.

Samozřejmě i my připravujeme některá úsporná opatření. Zahajujeme výstavbu fotovoltaických elektráren na střechách vybraných prodejen, přecházíme na LED osvětlení tam, kde ho ještě nemáme a postupně budeme vyměňovat otevřené přístěnné chladicí vitríny za ty uzavřené se skleněnými dveřmi. Nejsložitější situace bude u malých venkovských prodejen, kde jsou energetické náklady ve vztahu k maloobchodnímu obrátu největší.

Zároveň se také snažíme členům našeho družstva v rámci možností přinášet cenově dostupné potraviny, i když inflace je neúprosná. V tomto ohledu bylo asi nejvýznamnějším počínem letošního roku zavedení 10% slevy při nákupu 2 a více ks od všech našich vlastních značek COOP. Vzhledem k zájmu, který to mezi členy vyvolalo, jsme původní tříměsíční akci prodloužili a budeme v ní pokračovat i po Novém roce. Také jsme se maximálně snažili udržet po celý rok co nejnižší cenovou úroveň u pohonných hmot na našich čerpacích stanicích COOP 24. V kombinaci se členskou slevou tak naši členové trvale tankují za téměř nejnižší ceny v ČR. A v neposlední řadě nabízíme všem členům i velmi výhodné mobilní a datové tarify ve spolupráci s naším virtuálním operátorem COOP mobil. Ale je toho samozřejmě víc. Například jsme vedle tohoto tištěného magazínu zavedli i pravidelnou akční e-mailovou nabídku pro členy. Zatím jedenkrát měsíčně. V případě, že ji doposud nedostáváte, zaregistrujte se k jejímu odběru na webových stránkách www.konzumuo.cz.

Přeji vám krásné Vánoce a lepší nový rok.

Miloslav Hlavsa,
ředitel družstva



VÝDEJNÍ MÍSTO I U VÁS!

🍷 | 🍅 | 🍌 | 🍌 | 🍌 | ❄️ |

coop-BOX
WWW.COOP-BOX.CZ

SUPERMARKET @ ON-LINE
VÍCE NEŽ 4 500 POLOŽEK ZA INTERNETOVÉ CENY!

VÁNOČNÍ DÁREK
PRO ČTENÁŘE OBČASNIKU NÁŠ KONZUM

STUDENTSKÁ PEČET
mléčná, 170 g za:

1 Kč

DOSTUPNÉ POUZE NA INTERNETU!
Max. počet k jednomu nákupu: 1 ks.
Platí pro prvních 1 000 objednávek nebo do 30. 11. 2022.

Při nákupu na COOP-BOXu v minimální hodnotě 300 Kč získáte Studentskou pečť za 1 Kč.

Do vyhledávacího pole zadejte heslo: **STP170**
www.coop-box.cz



Stačí na prodejních sítě KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat. Trvalá nabídka čerstvě připravené kávy, pizzy Giovanni i zvýhodněného vstupu do dětského hřiště Džungle stále platí.

platí do 31. 3.

KONZUM PRO ČLENY -10%
2 a více ks od druhu na výrobky označené logem coop

Více než 800 kvalitních výrobků.

Ne lze kombinovat s dalšími slevami.
Platí při každém nákupu.

21. 11. - 30. 11.

Fortel
zahradní centrum

Ústí nad Orlicí:
PO - PÁ 9.00 - 18.00
SO, NE 9.00 - 17.00

Česká Třebová
PO - PÁ 9.00 - 17.00
SO 9.00 - 12.00

Sleva 20% na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a Fortel v České Třebové.

21. 11. - 30. 11. 2022

SLEVA 20%

listopad - únor

Krytý plavecký bazén

Ústí nad Orlicí www.bazenusti.cz

90minutový vstup do Krytého plaveckého bazénu + relaxačního centra v Ústí nad Orlicí pro 1 - 4 osoby v každém měsíci (listopad, prosinec 2022, leden, únor 2023) za cenu 69 Kč/osoba. Vstupenku zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v plaveckém bazénu. 1 účtenka = vstup pro 1 osobu.

Platí vždy pro prvních 1 000 členů v daném měsíci.

69,- / osoba

platí do 31. 12.

Tuzemák

Marshall
37,5%
0,5 l

99,90
max. 1 ks

Platí při každém nákupu.

platí do 31. 12.

Mouka

Předměřická 1 kg hrubá, polohrubá, hladká

14,90
max. 10 ks

Platí při každém nákupu.

platí do 31. 12.

Cukr moučka

1 kg

24,90
max. 2 ks

Platí při každém nákupu.

Na objednávku Vánočka, mošt, křížaly a sušená rajčata **objednejte do 5. 12., nakupte od 15. 12., vánočku až od 23. 12. 2022.**

Vánočka

velká poctivá z pravého másla
600 g

69,90
max. 2 ks

Jablečný mošt

Bohemia
5 litrů

119,90
max. 2 bal.

České křížaly

(mix sušeného ovoce a ořechů)
bal. 500 g

199,90
max. 2 bal.

Sušená česká rajčata

100 g

79,90
max. 2 bal.

Kolekce vína

1 kolekce (6 lahví) = 899 Kč
1 lahev = 149,83 Kč

TATO KOLEKCE JE V DÁRKOVÉ KRABICI

899
max. 2 kolekce

Kolekce č. 2 VINAŘSTVÍ VINOFOLO

899
max. 2 kolekce

Vinaři z těch nejlepších moravských vinařství Vinofol a vinařství Pánů z Lipé připravili speciálně pro naše členy kolekci šesti druhů jejich špičkových vín. Každý člen má nárok objednat si max. dvě kolekce od obou vinařství (1 kolekce = 6 lahví vína). **Objednejte do 5. 12. 2022. Nakupte od 15. 12. 2022.**

Objednávám:

• Vánočka velká poctivá z pravého másla 600 g	<input type="checkbox"/>	1 ks 69,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 ks 139,80 Kč
• Jablečný mošt Bohemia 5 l	<input type="checkbox"/>	1 bal. 119,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 bal. 239,80 Kč
• České křížaly 500 g	<input type="checkbox"/>	1 bal. 199,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 bal. 399,80 Kč
• Sušená česká rajčata 100 g	<input type="checkbox"/>	1 bal. 79,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 bal. 159,80 Kč
• Kolekce vín č. 1 - VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ	<input type="checkbox"/>	1 kolekce 899,- Kč	<input type="checkbox"/>	2 kolekce 1 798,- Kč
• Kolekce vín č. 2 - VINOFOLO	<input type="checkbox"/>	1 kolekce 899,- Kč	<input type="checkbox"/>	2 kolekce 1 798,- Kč

Objednávající: _____ telefon: _____ prodejna: _____



ODSTARTOVÁNO!

Darujte 30 Kč vámi vybrané organizaci.

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

- Je důležité podporovat neziskové veřejně prospěšné organizace v našem regionu.
- KONZUM na tuto podporu v roce 2022 daruje ze svých prostředků částku 200 000 Kč.
- Zapojte se i vy a rozhodněte, které projekty společně podpoříme!

Sbírka Společně za úsměv: Podpora neziskovek opět odstartována!

Díky veřejné sbírce Společně za úsměv, kterou KONZUM již každoročně vyhlašuje můžete i vy, naši zákazníci, podpořit regionální veřejně prospěšné neziskové organizace působící v sociální oblasti.

V letošním roce jsme připravili několik novinek. Především navýšíme částku grantu, kterou neziskovkám věnuje KONZUM z vlastních zdrojů o dalších 100 000 Kč. KONZUM tedy ze svých prostředků věnuje neziskovkám v regionu 200 000 Kč a drobným příspěvkem

může přispět i každý zákazník na prodejních sítě KONZUM. Roli neziskovek a jejich aktivit intenzivně vnímáme a snažíme se upozorňovat na jejich existenci a potřebnost. Do těžké životní situace se totiž může dostat každý z nás a pomocnou ruku neziskovky pak uvítá.

Děkujeme všem, kteří v obchodech sítě KONZUM věnují částku 30 Kč na dané projekty a společně s námi tak pomohou ke kvalitnějšímu způsobu života mnoha lidem. Přispívat na prodejních sítě KONZUM je možné do 31. 12. 2022.

01	Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ, o. p. s. - Vysoké Mýto Realizace menší školní zahrady pro výuku a relaxaci dětí s hendikepem. www.svitani.cz	17	Rodinné centrum Erbenka, z. s. - Kostelec nad Orlicí Zakoupení stavebnic k rozvoji dětské představitosti, jmeně motoriky a nauce zákonitostí fyziky a elektroniky. www.rcerbenka.cz
02	Spolek Dobrá Hnáta - Hnátnice Nákup vybavení a pomůcek pro workshopy Centra Hnáta. https://www.facebook.com/groups/dobra.hnata/ 	18	Sdružení Neratov, z. s. - Bartošovice v Orli. horách Pořízení nářadí a drobného technického vybavení pro chráněné dílny, o které jsme přišli při požáru stodoly. www.neratov.cz
03	CEDR Pardubice, o. p. s. - pobočka v Ústí nad Orlicí Dobítí karet IREDO pro klienty, kteří potřebují podpořit v dojíždění do služeb. www.cedr.cz	19	UP z. s. - Morašice Uspořádání benefičního hudebního festivalu „Hudba pomáhá“ na podporu osmileté Elišky Novotné, která se potýká se vzácným onemocněním CDKL5. www.hudbapomaha.cz
04	Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí Zakoupení ložního prádla pro klienty týdenního stacionáře za účelem posílení samostatnosti v péči o domácnost. www.csp-uo.cz	20	Oblastní spolek Českého červeného kříže - Ústí nad Orlicí Rozšíření prostor Centra sociální pomoci a jeho dovybavení např. drogistickým a hygienickým zbožím; trvanlivými potravinami. www.cckruo.cz
05	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pard. kraje, o. p. s. - Ústí nad Orlicí Příspěvek na nájemné skladovacích prostor půjčovny rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. www.czp-pk.cz	21	Komunitní centrum Petrklíč, z. s. - Česká Třebová Rekonstrukce zázemí pro pečovatelky, které jsou denně k dispozici našim klientům - výmalba, nové dveře, vybavení. www.petrklicz.cz
06	Domov pod hradem Žampach Pořízení výtvarného materiálu a didaktických a motorických pomůcek pro klienty. www.uspza.cz	22	Dětský lesní klub Letokruh, z. s. - Česká Třebová Zakoupení výukových pomůcek, deskových her, výtvarných potřeb, rukodělných nástrojů a houpacích hamačů pro děti. www.letokruh-klub.cz
07	Cesta pro rodinu, z. ú. - Žamberk Obměna sportovních potřeb a pořízení nových deskových her či výtvarných potřeb v Klubu bez klíče v Žamberku. www.cestaproduziny.cz	23	Ruka pro život, o. p. s. - Litomyšl Zakoupení mixéru na úpravu stravy pro klienty Denního stacionáře Litomyšl, kteří se potýkají s poruchou polykání. www.rukaprozivot.cz
08	Domov pro seniory - Sociální služby Česká Třebová Pořízení přenosného promítacího plátna se stativem k promítání fotografií při pořádání besed nebo promítání filmů na přání uživatel. www.sscct.cz	24	Rodinné centrum Srdíčko - Ústí nad Orlicí Nákup mobiláře a vybavení komunitní zahrady RC (např. knihovna, lavice, herní prvky, altán, ...) http://www.rcsrdicko.estranky.cz
09	Oblastní charita Ústí nad Orlicí Pořízení zahradního domečku pro děti Rodinného centra. https://uo.charita.cz/	25	ZŠ a MŠ při nemocnici Ústí nad Orlicí Zakoupení didaktických pomůcek, zvukových hraček a hraček typu Montessori pro malé pacienty hospitalizované na dětském oddělení Orlickoústecké nemocnice. www.skola-uoohospital.toide.cz
10	Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením - Ústí nad Orlicí Zajištění dopravy při rehabilitačních pobytech pro mládež i dospělé. http://www.spmp-usti-nad-orlici.estranky.cz/	26	Perinatální hospic Dítě v srdci, z. s. - Kostelec nad Orlicí Zajištění „Memoryboxů“, jenz pomáhají rodičům, kteří přišli o miminko uchovat si na něj maximální množství vzpomínek. www.ditevsrdci.cz
11	Cukřiči, z. s. - Ústí nad Orlicí Sportovní, ozdravný a edukační 5 denní pobyt v přírodě pro diabetické děti - pronájem plaveckého bazénu, půjčovně sport. pomůcek, ... Nákup pomůcek a doplňků pro děti. http://cukrici.netstranky.cz/	27	Poruchy autistického spektra, z. s. - Ústí nad Orlicí Zajištění služeb psychologa, muzikoterapeuta, canisterapeuta pro naše klienty; aktivity pro dobrovolníky. fb: Poruchy autistického spektra
12	KONTAKT Ústí nad Orlicí, o. p. s. - Linka důvěry Pořízení propagačních materiálů (např. propisovací pera, reflexní pásky, antistresové míčky). www.linkaduveryuo.cz	28	Audiohelp, z. s. - Ústí nad Orlicí Zútlumění kanceláře a zajištění osvěty seniorů se sluchovým postižením a personálu v DD. www.audiohelp.cz ; fb: Audiohelp z. s.
13	Rodinné Integroční Centrum, z. s. - Lanškroun Realizace pobytové akce zaměřené na rozvoj sociálních a komunikačních dovedností u dětí s poruchami autistického spektra. www.ric.cz	29	Lesní klub - Letokvítek - Letohrad Pořízení literatury se zaměřením na poznávání přírody pro děti předškolního věku. www.educatis.cz
14	MC Vamberecký Draček, z. s. - Vamberk Pořízení dětského dřevěného ponku a nového nářadí. http://mcdracek.webnode.cz/	30	Domov pro seniory - Sloupnice Zakoupení velkého slunečníku pro klienty na zahradu. www.ddsloupnice.cz
15	Škola pro mě, z. s. - Ústí nad Orlicí Vybudování keramické dílny - pořízení hrnčířského kruhu. www.skolaprome-uo.cz	31	Mateřské centrum MEDVÍDEK, z. s. - Ústí n. Orlicí Zakoupení vybavení druhé skupiny Dětského klubu Fialka a úhrada nákladů na mzdy pro chůvy. www.facebook.com/mcmmedvijekuo
16	Oblastní charita Červený Kostelec Nákup ošetřujících a zklidňujících přípravků pro inkontinentní pacienty lůžkové hospice Anežky České. www.ochek.cz		

více naleznete na www.konzumuo.cz/szu

Zprávičky z KONZUMu

Burza filantropie 2022: naši podporu získalo celkem 17 neziskových organizací v regionu



Burza filantropie je transparentní nástroj k podpoře projektů neziskovek. Dochází zde k setkání zástupců podnikatelského sektoru, neziskových organizací a veřejné správy, jejichž zájmem je právě podpora neziskového sektoru. Realizaci celé akce zajišťuje Koalice nevládek Pardubicka (KONEP), která s Pardubickým krajem burzu pořádá. Setkání se konalo 14. 9. 2022 za účasti 10 donátorů, mezi kterými nechybělo obchodní družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí a partneři projektu Jsme tu doma.

KONZUM a partneři projektu Jsme tu doma podpořili sedmáct neziskovek na Orlickoústecku částkou 150 000 Kč.

Podpora tak směřovala do těchto neziskových organizací:

- Centrum J. J. Pestalozziho – Chrudim – Neutikej - dá se to řešit
- Péče o duševní zdraví, z. s. – Ústí nad Orlicí - Zdraví nás baví!
- Oblastní charita Ústí nad Orlicí - Ústí nad Orlicí - Kvalitní zajištění péče pořízení automobilu do služby Osobní asistence
- ROSA rodinné centrum, z. s. – Česká Třebová - Komunitní šatník jako úsporné i ekologické hospodaření se zdroji pro všechny socioekonomické vrstvy
- Cesta pro rodinu, z. ú. – Žamberk - Psycholog v rodinném centru
- Amalthea, z. s. – Ústí nad Orlicí/Chrudim - Staň se pěstounem – náborová a osvětová kampaň
- CEDR Pardubice, o. p. s. – Pardubice/Ústí nad Orlicí - Obchůdek Drobnoradost bude přinášet nejen radost

Projekty, které byly přihlášeny, do finále se ale nedostaly, obdržely od KONZUMu a partnerů projektu Jsme tu doma divokou kartu, tedy finanční podporu. Jednalo se o organizaci Kontakt (Ústí nad Orlicí) - Linka důvěry, Sdružení Neratov (Bartošovice v Orl. h.), Rodinné integrační centrum (Lanškroun), Škola pro mě (Ústí nad Orlicí), Rytmus Východní Čechy (Česká Třebová/Chrudim), Naděje (Vysoké Mýto), Základní škola a Praktická škola Svitání (Pardubice/Vysoké Mýto), Škola jinak Lanškrounsko (Lanškroun), SKP-Centrum (Pardubice).

Tuto podporu vnímáme jako projev společenské odpovědnosti. Na realizaci neziskových projektů v okrese Ústí nad Orlicí prostřednictvím letošní Burzy filantropie bylo díky propojení veřejné správy a firem darováno celkem **620 000 Kč**, což je druhá nejvyšší částka dosažená na Burze filantropie v Ústí nad Orlicí.

Do letošního podzimního kola Sbirky potravin konané dne 12. 11. 2022 se zapojí i KONZUM

Sbirka potravin je dnem solidarity, při kterém může každý pomoci tím nejjednodušším způsobem, darem trvanlivých potravin a drogerie. Potravinová banka poté toto zboží přerozdělí potřebným v našem regionu prostřednictvím neziskových organizací. Do potravinové sbírky konané na jaře letošního roku přispěli zákazníci KONZUMu více než 507 kg potravin a drogerie a rádi bychom, aby se i tentokrát podařilo darovat minimálně stejně tolik.

Nákup lze darovat na prodejnách: COOP Diskont - Česká Třebová, Opočno, Meziměstí. KONZUM - Žamberk, Letohrad (náměstí), Lanškroun, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Choceň, Červený Kostelec, Opočno.

Sbirka potravin probíhá na výše jmenovaných prodejnách pouze v sobotu 12. 11. 2022. Lze ale podpořit i online a to nákupem na www.coop-box.cz od 7. do 22. 11. 2022. Děkujeme!

Více informací o sbírce naleznete na www.sbirkapotravin.cz.

**NÁKUPNÍ SEZNAM
DARUJ POTŘEBNÉ**

Ke svému nákupu přidejte některé z těchto výrobků:

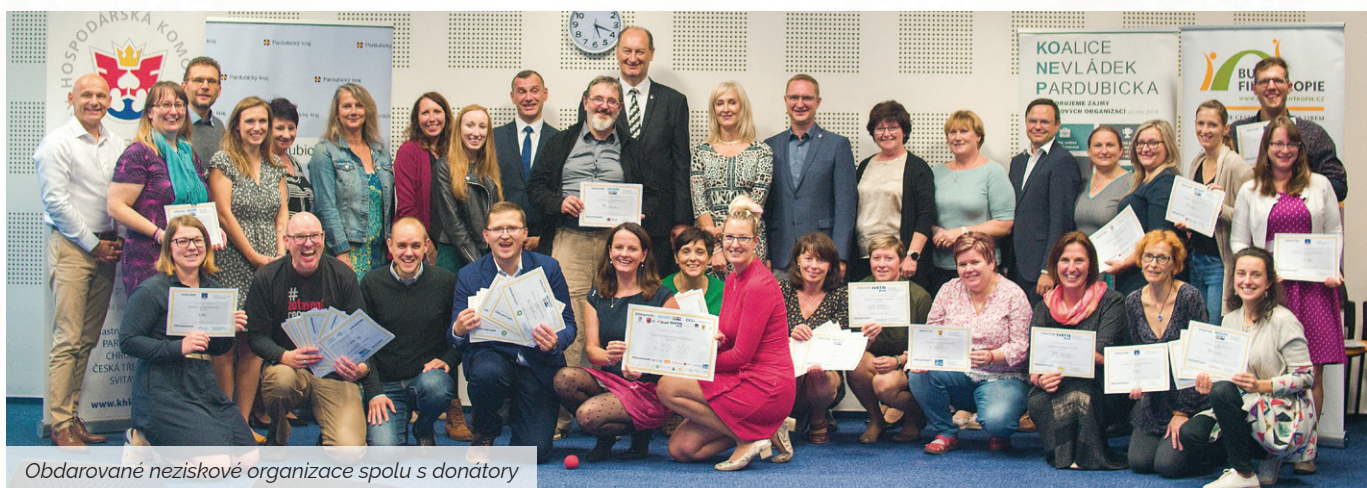
Konzervy masové i s hotovými jídlý	Olej
Instantní polévky	Cukr
Dětská výživa	Mouka
Těstoviny	Mléko
Rýže	Základní drogerie

Ty poté odevzdejte dobrovolníkům za pokladni.
Potravinové banky zboží přerozdělí potřebným
ve Vašem regionu prostřednictvím neziskových organizací.

DĚKUJEME

SBÍRKA POTRAVIN sbirkapotravin.cz
#sbirkujeme

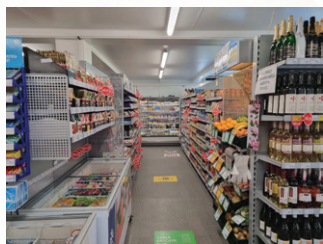
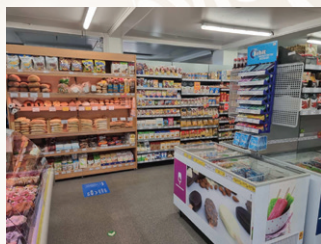
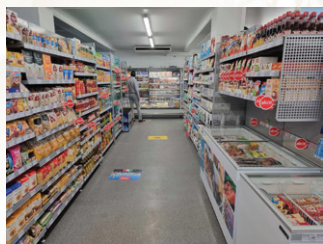
DĚKUJEME VŠEM, KTERÍ SE NA ORGANIZACI POTRAVINOVÉ SBÍRKY PODÍLEJÍ:



Obdarované neziskové organizace spolu s donátory

Prodejna KONZUM Rudoltice - Zámeček v novém

12. 8. 2022 jsme přivítali první zákazníky v nově zmodernizované prodejně KONZUM v Rudolticích, rozšířené o KONZUM Cafe a zveme i vás.



Dárková karta KONZUM

Sháníte nějaký univerzální dárek pro jakoukoliv příležitost pro vaše rodinné příslušníky, přátele, zaměstnance či obchodní partnery? Naši dárkovou kartu si můžete zakoupit na všech prodejnách sítě KONZUM. Tu lze na pokladně při jejím zakoupení jednorázově nabit libovolnou částkou od 200 do 2 000 Kč (nabit jí lze pouze při jejím zakoupení, opakované dobíjení není možné). Platnost této karty je pak 2 roky od nabíjení a částku lze čerpat postupně a uplatňovat ve kterékoliv prodejně sítě KONZUM (KONZUM, COOP Diskont, Fortel, Moje zahrada, COOP-BOX, KONZUM Cafe). Zůstatek na kartě naleznete vždy na účtence, příp. na vyžádání u pokladny. Udělte radost pod stromečkem.



Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů v Letohradě

Výbor členů v Letohradě oznamuje, že dne 12. 11. 2022 od 14.00 hodin se v jídelně U Marků koná členská schůze.

Upozornění pro členy KONZUMu: nekopírujte nikomu vaši členskou kartu na papír, ani do mobilu.

Členská karta není běžná zákaznická karta jako je známe z řetězců, ale karta vyjadřující členský podíl v družstvu a v rámci interních pravidel družstva je i dáno, kdo ji může vlastnit a čerpat výhody. Snažme se tím zamezit a předejít jejímu zneužívání, ke kterému by v rámci aplikace či dalšímu kopírování mohlo dojít.

Pro členy KONZUMu

Připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem můžete zasílat na clen@konzum.cz. Zároveň žádáme všechny členy, aby si řádně označili své poštovní schránky a nestalo se, že korespondence z KONZUMu vám tak nebude doručena.



**Střední škola
gastronomická a technická Žamberk**

NABÍZÍME STUDIUM PRO KAŽDÉHO

!!! NOVINKA „DVA V JEDNOM“ (maturita + výuční list) !!!

Maturitní obory - 4 leté

- Obchodník /management obchodní logistiky/
- Gastronomie

Učební obory - 3 leté

- Kuchař • Číšník • Cukrář
- Prodávač /asistent prodeje/
- Instalatér
- Obráběč kovů
- Klempíř pro strojní výrobu
- Truhlář



DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

ve školním roce 2022/2023

Srdečně zveme všechny uchazeče o studium do SŠ GT Žamberk, jejich rodiče, bývalé žáky i veřejnost.

TĚŠÍME SE NA VÁS!

Termíny:	středa	30. 11. 2022	13:00 - 16:30 hodin
	sobota	3. 12. 2022	8:00 - 11:30 hodin
	pátek	13. 1. 2023	9:00 - 16:00 hodin
	sobota	14. 1. 2023	8:00 - 11:30 hodin

PŘIJĎTE MEZI NÁS

www.skola-zamberk.cz, tel.: 465 614 225, 774 610 640



**NEZAPOMEŇTE SI VYBRAT
ČLENSKÝ KREDIT**



Upozorňujeme všechny členy, že je nutné si vybrat veškeré naspořené slevy z roku 2022 ve formě kreditu na vaši členskou kartu nejpozději do **31. 1. 2023**. Po tomto datu již nebude možné z daňových důvodů starý kredit z předchozího roku uplatnit. Slevy můžete vybírat kdykoliv v průběhu roku, ale nezapomeňte si vzít s sebou členskou kartu. Doporučujeme využít při velkých vánočních nákupech.



6 500 rodin v regionu | sleva až 3 % | kupony | zábava | region | pomáháme | www.konzum.cz

Raw a bezlepkové cukroví. Je opravdu zdravější?

Možná již přemýšlíte o tom, jaké cukroví přibude na váš seznam druhů, které letos upečete. A možná si také říkáte, že by to letošní rok chtělo něco zdravějšího. Možná nějaký bezlepkový druh. Nebo nějaké kousky cukroví bez cukru. Možná budete chtít vyzkoušet i nějaké to raw cukroví. Určitě ale zvolíte správnou cestu? Opravdu do sebe nedostanete žádný cukr? Pojďme si rozebrat, co vůbec raw a bezlepkové cukroví obsahuje a jak se liší od klasického.

Raw cukroví

Nejdříve si představíme trend raw stravování. Jedná se o takové stravování, které povoluje pouze potraviny, při jejichž přípravě nebyla překročena teplota 42 °C. V praxi to znamená, že lidé vyznávající tento výživový směr přijímají potravu složenou převážně ze zeleniny, ovoce, ovesných vloček, rostlinných mlék, sušeného ovoce, kokosu, semínek, olejů, převážně kokosového, a ořechů. Někjaké výhody v tomto stravování nalézt můžeme, např. vysoký příjem vitamínů C, draslíku a minimum živočišných tuků, ovšem také tu hrozí nadbytečný příjem tuků a vlákniny a naopak nízký příjem komplexních sacharidů a třeba omega 3, nedostatek minerálů, jako železa, a také nedostatečné množství bílkovin, hlavně těch plnohodnotných.

A jak si vede to raw cukroví? Většinou se skládá převážně z ořechů a sušeného ovoce. A co po výživové stránce obsahují oře-

chy a ovoce? Ano, tuk a cukr. Ořechy tvoří tuk z 60 - 70 %. Sušené ovoce obsahuje převážně cukr, a to okolo 70 %. A ne, nezáleží na tom, jestli ten cukr, co do cukroví vložíte, pochází z řepného cukru, třtinového nebo ze sušeného ovoce. Stále se jedná o cukr. A cukroví bude stále příliš kalorické (možná i víc než klasické cukroví), s vysokým obsahem cukru i tuku.



dokáží lepek správně vstřebat, představuje existence bezlepkových mouk a surovin spásu, ovšem pro vás ostatní je to téměř zbytečnost. Pokud máte podezření na to, že vám lepek způsobuje obtíže, navštivte nejprve svého lékaře. Jinak je téměř vyloučeno, že se po bezlepkovém cukroví cítíte lépe, když ve zbytku stravy lepek obvyčejně přijímáte. Střevům totiž trvá, než se od lepku vyčistí, a po kompletním vysazení lepku ze stravy může někdy dojít k naprosté úlevě od potíží až po několika měsících.

Nakonec platí to, co vždy; když budete jíst všeho s mírou a k tomu se adekvátně hýbat, nemusíte přemýšlet nad nejrůznějšími alternativami stravování a můžete si s radostí dát to, na co máte chuť, beze strachu z následků.

Nejdůležitější je, abyste prožili svoje Vánoce v klidu a v míru.

Andrea Hudousová,
studentka nutriční terapie

Bezlepkové cukroví

Bezlepkové cukroví se vyznačuje tím, že nahradíte klasické obilné mouky (tj. pšeničná, špaldová, ječná, žitná i ovesná) bezlepkovými moukami (např. rýžová, čiroková, kukuřičná, pohanková, směsi apod.). Opět vás zklamu, pokud samozřejmě netrpíte onemocněním, při kterém byste se museli lepku vyhýbat, výhodnější toto cukroví pro vás nebude.

Bezlepkové mouky totiž obsahují téměř shodné množství kalorií i sacharidů jako obilné mouky, oproti nim ještě navíc mají většinou nižší množství vlákniny i bílkovin. Plusem může být konzumace pohankové mouky, pokud pohanku do svého jídelníčku nezařazujete. Nevýhodou ovšem je, že se s těstem pak hůře manipuluje a tolik nedrží, jelikož mouky neobsahují již zmíněný lepek. Samozřejmě pro nás, lidi, jejichž střeva ne-





★
jednoduché

Zdravější marokánky

Ingrediencie:

- 300 g namletých ořechů
- 250 g sušeného ovoce
- 300 ml mléka
- 1 PL kukuřičného škrobu
- 50 g ovesných vloček
- 50 g rýžové mouky
- hořká čokoláda na polít

Postup přípravy:

Nejdříve do hrnce nalijeme mléko a smícháme ho se škrobem, moukou a vločkami a vaříme do zhoustnutí. Poté odebereme z plotny a vmícháme namleté ořechy a nakrájené sušené ovoce. Z hmoty tvarujeme menší placičky, které vložíme na pečicí papír, a pečeme při 180 stupních do zezlátnutí. Spodní část můžeme po vytažení polít čokoládou.

Pozor! Ačkoliv v receptu není použit tuk (na rozdíl od jiných receptů se smetanou a máslem) ani lepek (když se použijí bezlepkové ovesné vločky), stejně obsahuje 1 ks marokánky přibližně 6,7 g tuku. Stejně tak v receptu není použit žádný přidaný cukr, a i přesto jeden malý kousek cukroví obsahuje okolo 4,5 g cukru. A to jsem nepočítala plevu. Oproti jiným receptům ho tedy můžeme považovat za zdravější, ovšem svačinu nám nenahradí.

