

NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

PODZIM
2023

Tradiční lahůdky KONZUM

Téměř 90 000 Kč pro Orlickoústeckou nemocnici

Fotovoltaika na střechách prodejen

Shromáždění delegátů

KONZUM zdravě: Jak posílit imunitu?

KONZUM
pro členy

UVNITŘ
ČASOPISU

ČLENSKÁ
KARTA

KONZUM
NÁŠ ČLEN čerpá výhody

coop

SKUPINA COOP

KONZUM

www.konzumuo.cz/pro-cleny

pro členy - podzim 2023



coop



Stačí na prodejních sítě KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat.

do 30. 9. 2023
KONZUM pro členy

Pizza

Dle Gusta hluboce zmrazená
Sýrová 310 g,
Šunková 325 g,
Salámová 330 g

Platí při každém nákupu
do 30. 9. 2023.

29⁹⁰
max. 2 ks

do 30. 9. 2023
KONZUM pro členy

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejnu jednoduše objednejte na coop-box.cz pod heslem CLEN.

Vejce XL

podestýlková
6 ks

Platí při každém nákupu
do 30. 9. 2023.

29⁹⁰
max. 2 ks

do 30. 9. 2023
KONZUM pro členy

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejnu jednoduše objednejte na coop-box.cz pod heslem CLEN.

Těstoviny

COOP PREMIUM semolinové
vybrané druhy
500 g

Platí při každém nákupu
do 30. 9. 2023.

14⁹⁰
max. 2 ks

do 30. 9. 2023
KONZUM pro členy

České ovoce a zelenina

Sleva 10% na všechny druhy ovoce a zeleniny s označením „ČESKÉ“ v názvu.

(Neplatí na objednávku brambor na uskladnění a na objednávku zelí.)
Platí při každém nákupu
do 30. 9. 2023.

Ne lze kombinovat s dalšími slevami.

SLEVA 10%

do 31. 12. 2023
KONZUM pro členy

KONZUM PRO ČLENY -10%
2 a více ks od druhu (ne vyloučené zboží)

Platí při každém nákupu
do 31. 12. 2023.
Nelze kombinovat s dalšími slevami.

více než 800 druhů zboží

na celý sortiment našich vlastních značek COOP

vždy s podmínkou nákupu min. 2 a více ks od druhu

zboží na sobě nese logo COOP

nevztahuje se na zboží zakoupené na www.coop-box.cz

Trvalá nabídka

ve vybraných prodejních více na www.konzumuo.cz

Čerstvě připravená káva nebo čaj

9⁹⁰
Kč/ks

Pizza Giovanni

99⁹⁰
Kč/ks

DŽUNGLE
Dětská Hraště

SLEVA 20%

Sleva na vstup

září, říjen 2023
KONZUM pro členy

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 (**září, říjen 2023**) za cenu 79 Kč/osoba.

Vstupenku zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v plaveckém bazénu.
Jedna účtenka = vstup pro 1 osobu.
Platí pro prvních 1 000 členů v daném měsíci.

79,-
Kč/OSOBA

TÝDENNÍ KUPON
KONZUM pro členy

JKZOO

chovatelské potřeby a krmiva

www.jkzoo.cz

Sleva 10% na celý sortiment prodejen JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové
18. – 24. 9. 2023.

JKZOO Ústí nad Orlicí
Moravská 482:
PO – PÁ 9.00 – 19.00
SO, NE 9.00 – 18.00

JKZOO Česká Třebová
Litomyšlská 117:
PO – PÁ 8.00 – 12.00 a
13.00 – 17.00, SO 8.30 – 11.00

SLEVA 10%

TÝDENNÍ KUPON
KONZUM pro členy

Fortel

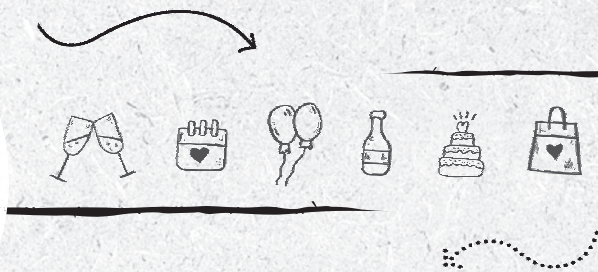
zahradní centrum

Sleva 20% na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a České Třebové a Moje zahrada v Opočně a Králíkách
18. – 24. 9. 2023.

Fortel Ústí nad Orlicí
Moravská 482:
PO – PÁ 9.00 – 18.00
SO, NE 9.00 – 17.00

Fortel Česká Třebová
Chmelnice 129
PO – PÁ 9.00 – 12.00 a
12.30 – 17.00, SO 9.00 – 12.00

SLEVA 20%



Občerstvení na rodinné oslavy, párty či firemní večírky



Martina Nováková,
vedoucí výroby
lahůdek KONZUM

Pani Nováková, jaké množství lahůdek z KONZUMu se denně dostane na pulty obchodů?

Denně expedujeme v průměru 1 000 ks jednoporcových kelímků salátů a pomazánek. K tomu 60 - 70 kg volně prodejných salátů. 1 400 ks obložených chlebičků

a dalších asi 900 ks různých drobných výrobků, jako jsou bagety, sendviče, obložená vejce, aspiky. Děláme 17 druhů salátů, 8 druhů chlebičků a dalších 11 výrobků, včetně 2 sladkých dezertů do kelímku. K tomu lahůdky na objednávku, jako jsou obložené mísy a velké aspiky do forem. Vše se vyrábí každý den čerstvé, takže namícháme okolo 300 kg salátu denně. Ve výrobě nás pracuje deset, včetně mě a všichni se máme co otáčet...

Který výrobek má největší úspěch a zákazníkům nejvíce chutná? Je to tradiční český chlebiček, který překonal všechny módní vlny?

Ano, náš „top“ výrobek je opravdu obložený chlebiček a to konkrétně chlebiček s debrecinkou. Z celkového množství vyrobených chlebičků tvoří 50 %. Vyrábíme jich asi 15 000 měsíčně. Asi není nejkrásnější na světě, ale je výjimečný tím, že je namazaný pařížským salátem. Na chlebičky se totiž všude používá pouze vlašský salát, který je levnější a mnohem lépe se s ním pracuje. Pro mnoho lidí je všechno tzv. vlašák, ale vlašský salát tvoří převážně brambory a ty se do pařížského salátu nepoužívají. Z našich salátů je velmi úspěšný právě ten pařížský, salát rumcajs a také vitaminový. Z drobných výrobků je to hlavně tzv. ruské vejce. A poslední dobou stoupá v oblíbě obložený talířek.

Receptury jsou výhradně tradiční nebo se přizpůsobujete i trendům, chutím a stravovacím návykům zákazníků?

Receptury jsou převážně tradiční a mys-

lím, že je to naše velké plus - nepoužíváme totiž žádné přídavné konzervanty na prodloužení trvanlivosti. Proto je také trvanlivost našich salátů pouze pět dnů. Je to vlastně úplně stejné jako kdybyste si ten salát připravili doma, jen v jiném množství. Tímto pravidlem se řídíme i u nových výrobků, kde se snažíme i o zařazení zdravějších variant. Zmínila bych třeba tuňákový salát a salát z červené řepy, které obsahují minimum surovin a můžete si je dát bez výčitek svědomí. V tuňákovém salátu je použitý velmi kvalitní tuňák, kukuřice a majonéza je z poloviny nahrazena jogurtem. Salát z červené řepy je ještě jednodušší. Vařená červená řepa, pomazánkové máslo a koření. Lehké, zdravé, s tmavým pečivem výborné. Zkuste ochutnat. I ti z vás, kteří červenou řepu zrovna nemusíte, možná budete překvapeni.

Odkud pochází jednotlivé suroviny? Dá se i v tomto směru podpořit region?

Určitě, suroviny pochází převážně z našeho regionu. Co lze, nakupujeme od nejbližších výrobců. Např. smetanový jogurt a tvaroh z mlékárny v Chocni, vejky z pekárny Sázava v Lanškrouně, bagety z pekárny Nopek, uzeninu z Poličky a Klášterce nad Orlicí. Podpora regionu, o kterou se KONZUM snaží, je mi blízká. Naše výrobky asi nikdy nebudou nejlevnější, nechceme levné suroviny z druhého konce republiky nebo světa a podíl ruční práce je u nás opravdu vy-

Již několik desítek let si naši zákazníci mohou pochutnávat na tradičních výrobcích studené kuchyně z KONZUMu jako jsou chlebičky, obložené mísy, saláty, pomazánky nebo aspikové lahůdky. Tradiční a léty prověřené receptury jsou zpracovávány poctivou ruční výrobou, každý chlebiček je tedy originál. Jejich výrobu nám představila vedoucí výroby lahůdek KONZUM, paní Martina Nováková.

soký. Ale kvalitu a tradice se vyplatí udržovat.

V nedávné době prošly významnou změnou i obaly některých lahůdek. Jaké jsou reakce zákazníků?

Za nové obaly jsem velmi ráda a myslím, že se povedly, i podle reakcí zákazníků a stoupajících prodeje. Doufám, že spousta zákazníků má již svoji oblíbenou barvu. Modrá - pařížský salát, zelená - vitaminový, červená - feferonový. Ten obal je designově čistý, jednoduchý, více tradiční - je prostě jiný, než ostatní. Je totiž, v tom nejlepším slova smyslu, přesně jako naše výroba.

Připravujete nějaké novinky?

Novinek mám plnou hlavu, ale kdy je začneme vyrábět hodně závisí na personálu a tak se stále snažím doladit kolektiv. Práce u nás je zajímavá, tvořivá, ale také velmi fyzicky náročná a to není jen o točení šunky na chlebiček. Ale i když nebudu konkrétní, určitě se můžete v nejbližší době na nějaké novinky těšit. Třeba něco zdravého, něco méně zdravého, ale hříšně dobrého a co takhle něco sladkého? Těšte se.





Chlebiček
s turistickým vejcem
č. 13



Chlebiček
s vysočinou
č. 109



Chlebiček
s debrecínskou
pečení, č. 95



Obložená mísa sýrová
800 g (33 x 23 cm)
č. 128



Chlebiček
vegetariánský
č. 111



Chlebiček s debrecínskou
pečení light
č. 108

Obložená mísa s debrecínskou
pečení malá 700 g (33 x 23 cm)
č. 39



Obložená mísa
s debrecínskou
pečení 1 100 g
(44 x 28 cm)
č. 40



Chlebiček
česnekovo-sýrový
č. 107



Chlebiček se sardelovou
pomazánkou č. 19



Obložená mísa
salátová
1 400 g (44 x 28 cm)
č. 41



Chlebiček Speciál
velký
č. 22



Obložený talířek
svačínový, 250 g
č. 48

Aspikové srdce
se šunkou 1 600 g
č. 26



Obložená mísa XXL
2 500 g (54 x 36 cm)
č. 42



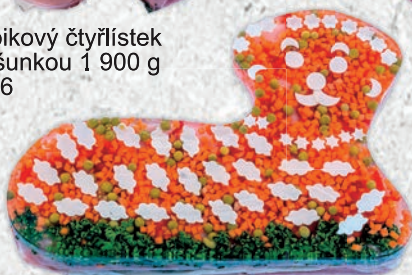
Aspikový čtyřlístek
se šunkou 1 900 g
č. 36



Aspikové vejce
se šunkou 550 g
č. 71



Aspikový kapr
v krabičce 1 050 g
č. 133



Aspikový beránek
se šunkou 1 200 g
č. 46



aktuální ceny
na www.konzumuo.cz
v sekci sortiment
- na objednávku



konzum

**Objednávejte na prodejnách sítě KONZUM
min. 2 pracovní dny předem.**

Téměř 90 000 Kč pro Orlicko-ústeckou nemocnici díky Společně za úsměv



Během května a června 2023 měli naši zákazníci možnost finančně podpořit svou nemocnici a přispět ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu. Celkem tak nemocnici v rámci naší veřejné sbírky Společně za úsměv darovali na prodejních sítích KONZUM **79 410 Kč**, což představuje 2 647 příspěvků po 30 Kč. Dalších **10 000 Kč** přidal z firemních prostředků KONZUM. Nadačnímu fondu nemocnice „S námi je tu lépe“ byla předána celková částka **89 410 Kč**, díky které bude možné pořídit tzv. bed-side EEG, tedy přenosný EEG přístroj. Díky němu je možné zaznamenávat mozkové aktivity a momentální stav mozku pacienta přímo na lůžku. Využití tento přístroj najde napříč celou nemocnicí.

„Jsem moc rád, že znovu a znovu můžeme podpořit sbírku Společně za úsměv naší nemocnici. Letos to je již posedmé. Všem dárcům bych chtěl moc poděkovat za podporu. Třicet korun nikoho z nás nevytrhne, ale společně pomohou velké věci,“ 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.



Zleva: Bc. Radek Mačát, MBA, Ing. Miloslav Hlavsa, MUDr. Josef Hájek, Mgr. Hana Maršíková, MUDr. Vratislav Dědek



DÁRCOVSKÝ ŠEK

Nadační fond S námi je tu lépe! při Orlickoústecké nemocnici

z veřejné sbírky a grantového programu Společně za úsměv 2023

89 410,-



Fotovoltaika na střechách prodejen

Od února jsou v provozu fotovoltaické panely na střeše prodejny KONZUM v Žamberku, od června byly zprovozněny panely na KONZUMech v Červeném Kostelci, Broumově, České Skalici, Doudlebských nad Orlicí a v Jablonném nad Orlicí. Všechny tyto elektrárny jsou provedeny v orientaci východ - západ tak, aby vyráběly co nejvíce a nejvíce pokryly spotřebu na jednotlivých prodejnách s minimálním přetokem do distribuční sítě. V letošním roce s instalací na střechách vybraných objektů pokračujeme. Zprovozněno bude 23 ks FVE o celkovém výkonu 1,2 MW. Největší elektrárna, která je aktuálně ve výstavbě, bude na velkoobchodě v Letohradě.



Česká Skalice



Žamberk



PÁRTY V DŽUNGLI
(pronájem Džungle pro uzavřenou společnost)

počet: max. 15 dětí ve věku 3 - 10 let
délka rezervace: 1,5 h
možné termíny: sobota a neděle 13.00 - 14.30

cena: 1 000 Kč
Cena zahrnuje vstup a rezervaci stolů.

Lze konzumovat pouze občerstvení a nápoje zakoupené z nabídky KONZUM Cafe. Můžete si donést pouze svůj narozeninový dort.

Rezervace:
v KONZUM Cafe Žamberk nebo na tel. č. 465 614 733.
v BIG MINI - Nákupní galerie Nová Louže, Ústí nad Orlicí nebo na tel. č. 465 525 856.

Při rezervaci je potřeba nahlásit přesný počet dětí a počet stolů pro rezervaci do KONZUM Cafe. Prosíme o ohleduplnost k ostatním hostům KONZUM Cafe.



NOVÁ LOUŽE
NÁKUPNÍ GALERIE

Pomozte nám neplýtvat

Pro obchodníka (vedení prodejny) je těžké odhadnout, aby pečivo pro zákazníky bylo dostatek a zároveň, aby nedocházelo k plýtvání. Pečivo se na našich podejnách doprodává v odpoledních až večerních hodinách či ráno s 50% slevou. Takové pečivo v podstatě každý z nás snídá, pokud si hned ráno nezajde pro čerstvé.

Pečivo ke zkrmení

Na prodejních sítě KONZUM nabízíme pečivo ke zkrmení pro chovatele drobného zvířectva, farmáře, větší chovatele či zemědělská družstva. Pokud prodejna toto pečivo bude mít k dispozici, lze se domluvit na pravidelném odkupu. Vzhledem ke složení tohoto pečiva se jedná o zajímavou alternativu či doplněk k běžným krmným směsím, které nejsou v porovnání s pečivem levnou záležitostí. Aktuální ceny pečiva ke zkrmení: chléb 10 Kč, rohlík 1 Kč, půlky a menší chleby 5 Kč. Bližší informace poskytujeme přímo na prodejních.

Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů

Chocceň

Výbor členů v Chocni oznamuje, že dne 19. října 2023 od 17.00 hodin se v restauraci U Zvonů v Chocni koná členská schůze. Prosíme o potvrzení účasti do 12. října 2023 na tel. 604 785 736. Předsedkyně výboru členů Hana Malá.

Letohrad

Výbor členů v Letohradě oznamuje, že dne 28. října 2023 od 14.00 hodin se v restauraci Na Koupališti v Letohradě koná členská schůze. Na programu budou zprávy z KONZUMu a zpráva o hospodaření. Občerstvení zajištěno. Výbor členů Letohrad.

Shromáždění delegátů

Dne 6. 6. 2023 se v Ústí nad Orlicí konalo Shromáždění delegátů, vrcholného orgánu družstva, jehož delegáti schvalují hospodářské výsledky za roční účetní období – účetní závěrku a návrh na rozdělení zisku. Při této příležitosti byli oceněni čestným uznáním také vybraní delegáti za dlouholetou práci ve výboru členů družstva - Hana Míková, Marie Vaničková, Monika Kohlová, Zdeňka Kavková, Jana Moravcová, Věra Šiblová, Ivana Jelínková, Václav Mikyska, Vladimír Zajíček. Diplom za zásluhy o spotřební družstevnictví obdržela členka kontrolní komise paní Lidmila Vlčková.



Novinky na Nové Louži v Ústí nad Orlicí



V Nákupní galerii Nová Louže v Ústí nad Orlicí vás nově ošetří ve stomatologické ordinaci MDDr. Drdové. V 1. patře najdete také kromě výdejního a podacího místa PPL Parcel shopu, také nové výdejní a podací místo Zásilkovny.



Za rok 2022 bylo na prodejních sítě KONZUM odevzdáno 14 164 kg vysloužilého elektrozařízení



Elektrospotřebiče jsou součástí našeho každodenního života a jen těžko si je bez nich dokážeme představit. Elektroodpad obsahuje řadu zdraví škodlivých materiálů a díky zajištění správné recyklace vysloužilých elektrozařízení přispíváme k ochraně životního prostředí.

Recyklace navíc umožňuje opětovné materiálové využití a patří mezi základní principy cirkulární ekonomiky. Míra opětovného materiálového využití je velmi vysoká a dle jednotlivých typů výrobků dosahuje až 95 %. Díky zodpovědné recyklaci vznikají úspory spotřeby elektrické energie, primárních surovin, vody, oxyselování prostředí a produkci skleníkových plynů.

Dali jsme šanci na „druhý život“ 1 700 baterií



Často si to už ani neuvědomujeme, ale baterie se pro každého z nás staly každodenní samozřejmostí. Najdeme je již v podstatě všude a jejich prodej každým rokem víc a víc narůstá. S počtem baterií však také roste důležitost jejich zpětného odběru poté, co doslouží. Bez jejich sběru, třídění a následné recyklace by se odpadní baterie dostaly do přírody, kde by došlo ke znečištění životního prostředí a tím i k ohrožení lidského zdraví. Každá zpětně odebraná baterie má tedy velký význam. Použitým bateriím dáváme šanci na „druhý život“, aby

nám suroviny z nich po recyklaci znovu sloužily.

Do sběrných nádob na prodejních sítě KONZUM jsme v roce 2022 odevzdali **1 700 kg** odpadních baterií. Z tohoto množství bylo recyklováno **1 275 kg** druhotných surovin, které budou využity při výrobě nových produktů. Od neziskové společnosti ECOBAT, která zajišťuje sběr a recyklaci baterií v České republice, jsme za naši činnost obdrželi osvědčení o přínosu pro životní prostředí. Použité baterie lze i nadále předat ke zpětnému odběru na každé prodejně KONZUM. Děkujeme všem, kteří se do sběru zapojili.

Jak posílit imunitu aneb co má smysl užívat?

S přicházejícím sychravým počasím se mnozí z nás mohou setkat s nějakou virózou či prochlazením. Někdo dokonce nastydnutím či chřipkou prochází pravidelně každý podzim. Jak se před prochlazením chránit? Může nám pomoci strava? Jak posílit naši imunitu? Zachrání nás opravdu pouze pravidelná suplementace „céčka“?

Něco málo o vitamínech

Jak víme, existují dvě skupiny vitamínů. Zaprvé se jedná o vitamíny rozpustné ve vodě a zadruhé v tucích. Vitamíny rozpustné v tucích naše tělo nepotřebuje přijímat každý den, jelikož si je dokáže „uschovat“. Sem řadíme vitamíny A, E, D a K. Naopak vitamíny rozpustné ve vodě v našem těle dlouho nevydrží a měli bychom je přijímat častěji. Do této skupiny patří vitamíny skupiny B a vitamín C. Kromě vitamínu D, K a B12 si je naše tělo nedokáže samo vyrobit.

Dá se vitamíny předávkovat? Tzv. hypervitaminóza u některých vitamínů může vzniknout, např. u vitamínu A a projevuje se žloutnutím kůže a šeroslepostí. Nebezpečný je jeho nadbytek především v těhotenství. U vitamínů skupiny B a vitamínu C se předávkování bát nemusíte, přebytek tělo vyloučí močí.

Vitamín C

O tomto vitamínu pravděpodobně slyšíte v souvislosti s imunitou nejčastěji. Doporučená denní dávka je stanovena na pouhých 100 mg, což velice pravděpodobně všichni přijmeme s běžnou stravou. Najdeme ho v ovoci a zelenině, hojně třeba v kysaném zelí, ale i v běžně konzumovaných bramborách. Ke ztrátám dochází především vyloučováním: když vaříme zeleninu ve vodě, je dobré zbylou vodu ještě využít, jelikož právě v ní je vitamín obsažen. Spousta z nás jistě vitamín C suplementuje, a to velmi vysokými dávkami, klidně i 1 000 mg. Podle některých autorů zvýšený příjem tohoto vitamínu a jeho vliv na naši imunitu není dostatečně podložen vědeckými důkazy a je zbytečný. Ovšem na druhou stranu v léčebné výživě využíváme jeho zvýšené množství u některých onemocněních, například právě při respiračních onemocněních, při tuberkulóze nebo při histaminové intoleranci pomáhají právě zvýšené dávky vitamínu C odbourávat histamin.

Vitamín D

Vitamín, který si naše tělo syntetizuje ze slunečních paprsků a který získáváme také ze stravy. Narozdíl od „céčka“ v tomto případě se doporučuje suplementovat vitamín D během podzimních a zimních měsíců úplně všem, jelikož ho v tomto období máme všichni nedostatek. Vitamín D je důležitý pro náš imunitní systém, prevenci před infekcemi i prevenci kostních onemocnění. Nejznámější z řad nemocí způsobené nedostatkem vitamínu D je rachitida neboli křivice, při které dochází ke zkřivení končetin. Vitamín D je také důležitý pro správné vstřebávání vápníku. Nalezneme ho v masě, rybách, mléčných výrobcích a cereáliích.

Zinek

Nikoliv vitamín, ovšem tato minerální látka je důležitá pro náš imunitní systém. Při jeho nedostatku hrozí zhoršení imunity a vyšší náchylnost ke kvasinkovým infekcím. Získáváme ho především z červeného masa, jater, vajec či fazolí, ořechů a semenek, celozrnných obilovin a mléčných výrobků.

Selen

I selen nám může pomoci s imunitou, jedná se o antioxidant a pomůže nám především v kombinaci se zinkem. Získáme ho jak z potravin živočišného původu, jako je maso, vnitřnosti a vejce, tak i z ořechů či mořských řas.

Nelze nezmínit i ostatní faktory, které přispívají ke zhoršení obranyschopnosti, a to špatná životospráva, zejména **podvýživa**. Nedostatečný energetický příjem a nízký příjem bílkovin a mikronutrientů ve stravě také zvyšuje náchylnost k nemoci, stejně jako **dlouhodobý stres a nedostatečný spánek**.

Musíme si proto uvědomit, že není dobré se spoléhat pouze na tabletky s vitamíny, ale my sami si musíme určit, jak se chceme o své tělo a ducha starat a jak chceme, aby nám to naše tělo oplátilo.

★
jednoduché

Cizrnové kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží



Ilustrační foto (zdroj: recepty.cz)

Ingredience na 2 porce:

- 1 plechovka kokosového mléka
- 1 plechovka (200 g) vařené cizrny
- 2 mrkve
- květák, cuketa, dýně - hodí se jakákoliv zelenina
- 1 lžice kurkumy
- 2 stroužky česneku
- 1 ks cibule
- 2 lžice oleje
- sůl, pepř
- jasmínová rýže

Postup přípravy:

V hrnci s vodou uvaříme rýži podle návodu. Na troše oleje osmahneme nadrobno pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku. Přidáme kuřecí maso, pokud chceme masové jídlo, nebo pouze uvařenou cizrnu, pokud chceme variantu bez masa. Cizrna také poslouží jako zdroj bílkovin. K tomu přidáme nakrájenou zeleninu, kterou zalijeme kokosovým mlékem a dochutíme kořením. Vše společně podusíme 15 až 20 minut.

Jak vařit cizrnu?

Cizrna se řadí mezi luštěniny, a proto ji musíme před vařením nejprve namočit. Ideální je nechat ji namočenou přes noc a poté nechat hodinu vařit. Pokud se vám ovšem nechce tento proces podstupovat, dá se koupit cizrna již uvařená v plechovce. Do jídla ji tedy vložíte již hotovou a nemusíte ji déle vařit. Jestli vám luštěniny jinak nechutnají, cizrně dejte šanci, uvidíte, že vás mile překvapí.

KONZUM dárková karta

Celkem šest vylosovaných luštětelů obdrží dárkovou kartu na nákup v prodejních sítích KONZUM v hodnotě **200 Kč**

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:
 10 000 Kč (částka od 200 Kč do 7 000 Kč)
 Dárková karta je 2 roky na platnosti.
 Platbu z karty lze čerpat postupně.
 Platba je omezena na částku 10 000 Kč.

Správné řešení zašlete do 30. 9. 2023 na e-mail: clen@konzumuo.cz nebo na adresu: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí

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

✦	ČESKÝ ARCHITEKT	MONTOVANÝ DOMEK	PODZEMNÍ ČÁST ROSTLINY	SVÍČKA	✦	OPĚT	EVROPANKA (SLOV)	VELMI UCTÍVAT	EINSTEINOVY INICIÁLY	THAJSKÁ TISK. AGENTURA	✦	SPOLEČENSKÁ PANSKÁ VRSTVA	2. ČÁST TAJENKY	KÓD TUNISKA	SCHOVÁVANÁ	POTOM
TOPIVO					OSPALÉ PROJEVOVAT NEDOSTATEK KYSLÍKU						VCHOD					
NÁDOBA U STUDNY					CHEM. PRVEK						MALÁ RÁNA					
					ŽÁR						RUSKY Z					
1. ČÁST TAJENKY									ČESKÝ ARCHITEKT					SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU PRACOVAT S MORIDLEM		
									JMÉNO SUPERMANA							
HRUŠ						PRAŽSKÁ SPZ				PROSLULÝ						NAŘÍKAT
						KOŘENÍ				KLUS KONĚ						
	SPZ HRADCE KRÁLOVÉ	NĚŽNOSTI (SLOVENSKY) DOMÁCKY ELIŠKA					HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS				PATŘÍCI OTOVI					
							SLOVENSKÝ SOUHLAS				SNAD					
ZN. HELIA			ZN. ARSENU	INCI. REŽISÉRA LAMAČE	BARIKÁDA								ZVUK PŘI PÁDU			
					PŘEDLOŽKA								ZN. LUTECIA			
AUTOMOBILOVÁ HOUKAČKA								VÝHONEK								
NAZDARŮH									SPZ KLATOV							
												ODTÁT				

Výherci sudoku z minulého vydání: Ivana Petruželková - Králupy, Blanka Nastoupilová - Mistrovice, Jana Rohrová - Opočno
 Výherci křížovky z minulého vydání: Hana Páchová - Jablonné nad Orlicí, Milena Vodstrčilová - Ústí nad Orlicí, Jan Doubek - Dobruška
 Gratulujeme! Správné znění tajenky z minula: RÁDCE A ČIPERKA

NÁŠKONZUM

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

Vydává: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 553 111, e-mail: clen@konzumuo.cz, redakční rada občasníku NÁŠKONZUM: Mgr. Jitka Mehdiyev a Ing. Miloslav Hlavsa.