

NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

JARO
2024

Velká věc. Integrace!

Velikonoční nabídka pro členy

Pro neziskovky v regionu jsme společně získali 443 000 Kč

Ocenění Křišťálová lupa

KONZUM zdravě: Mléko pod lupou

KONZUM
pro členy

UVNITŘ
ČASOPISU

KONZUM partner Neratov
- další COOP 24/7

Požehnání římskokatolickým knězem
Mons. Josefem Suchárem.



NÁŠ ČLEN čerpá výhody



SKUPINA COOP

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé družstva KONZUM Ústí nad Orlicí.

Velká věc. Integrace!

Dovolte mi, abych vás tentokrát informoval o velmi zásadní věci týkající se naší budoucnosti. A musím říci, že to dělám rád a věřím, že to přinese velkou příležitost pro další rozvoj našeho družstva. Týká se to integračního procesu s naším sousedním družstvem JEDNOTA Zábřeh.



Historie naší spolupráce.

Nejdříve dovolte malý pohled do historie. Náš KONZUM již přes 20 let s Jednotou Zábřeh spolupracuje v oblasti velkoobchodního zásobování. Jako spřátelená družstva jsme se v roce 2000 domluvili, že zábřežští nebudou složité rekonstruovat svůj vlastní, již nevyhovující velkoobchod a přistoupí na zásobování všech téměř 100 jejich prodejen z našeho centrálního skladu v Letohradě. Byla to tenkrát velká událost, která obě družstva výrazně posílila. Z našeho velkoobchodního skladu se ze dne na den stal největší distribuční sklad v systému COOP ČR. A to se zásadně projevilo v celkových obchodních podmínkách pro všechny naše i zábřežské prodejny. Díky tomu jsme se stali více konkurenceschopní a dynamicky jsme zvyšovali maloobchodní obrát. To nám umožnilo rychle zlepšovat i kvalitu obchodní sítě formou rekonstrukcí prodejen a nákupní podmínky pro naše členy i ostatní zákaznky. A také například udržet prodejny na malých vesnicích, které někdy ostatní družstva pod neúprosným ekonomickým tlakem musela postupně redukovat, zatímco my ne. KONZUM se tak během tří let posunul v maloobchodním obrátu na 2. místo mezi všemi družstvy v České republice. Zde musím podotknout, že ještě na počátku 90. let jsme patřili k podprůměrným družstvům a byli jsme až 37. v pořadí. Nikdy jsme se však nehonili za obrátom samoučelně. Naopak jsme se vždy vyšší obrát snažili přetavit do lepších ekonomických výsledků, které umožňovaly další rozvoj. Třeba v podobě nových modulárních prodejen, čerpacích stanic, či nyní populárních kaváren. Podobný efekt, byť pomalejší, nastal i u Jednoty Zábřeh. Jejich družstvo se za celou dobu spolupráce s námi posunulo z 21. na 15. místo v rámci COOP ČR a celkově se stabilizovalo. Aktuálně je proti KONZUMu zhruba poloviční, jak co se týče maloobchodního obrátu, tak co do počtu členů.

Současnost.

Nyní po téměř čtvrt století se ale tento efekt vyčerpal a my stojíme před další výzvou. Za tu dobu totiž český maloobchod nespál. Velké zahraniční řetězce zásadně posílily svoje pozice

a nyní drží okolo 70 % podílu na prodeji potravin v České republice. Jediným národním konkurentem, který je alespoň částečně schopný jim čelit, jsou právě spotřební družstva ve skupině COOP. A to díky našim společným nákupům a také díky tomu, že postupně dochází k posilování velikosti jednotlivých družstev prostřednictvím integrací s družstvy menšími. Od roku 1990 se počet družstev snížil ze 73 na 40. Nějakou formou integrace prošlo cca 10 družstev, ostatní bohužel zkrachovala. V současné době se připravuje dalších asi 5 fúzí. Průměrná velikost maloobchodního obrátu družstev se zvýšila z 300 mil. Kč na téměř 900 mil. Kč ročně. KONZUM stále se svým obrátom 1,7 mld. Kč patří mezi největší družstva, ale kvůli integracím ostatních, jsme se během posledních let propadli až na 5. pozici a naše nákupní podmínky se ve srovnání s těmi největšími pomalu zhoršují. Dalším negativním jevem v ekonomikách maloobchodních firem je prudký růst personálních nákladů, který nedovoluje udržet příliš velký počet lidí na centrálních vůči počtu pracovníků na prodejních. Je zásadní rozdí, pracuje-li jedno ústředí pro 100 nebo 200 nebo 300 prodejen. To jsou důvody, proč dochází k postupné koncentraci maloobchodu a my bohužel, chceme-li dlouhodobě obstát, se tomu nevyhneme.

K čemu jsme dospěli?

Po zralé úvaze a mnoha diskusích na úrovních představenstev obou našich družstev jsme v průběhu loňského roku dospěli k závěru, že pro naši budoucnost bude nejlepší, když po integraci velkoobchodů nyní přistoupíme i k úplné integraci obou družstev. V srpnu 2023 jsme tak podepsali Memorandum o zahájení procesu přípravy integrace a v listopadu pak o tom informovali a vše projednali na poradě předsedů výborů členských základů.

KONZUM + COOP JEDNOTA SD ZÁBŘEH SKUPINA COOP

**MEMORANDUM
STATUTÁRNÍCH ORGÁNŮ DRUŽSTEV**

Níže uvedeného dne, měsíce a roku

na základě své pravé, vážné a svobodné vůle, dlouhodobé obchodní spolupráce a po vzájení všech ekonomických, společenských a právních důsledků

Představenstva družstev

KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí IČ: 00032212 Sídlo: Tvardkova 1191, Ústí nad Orlicí Zápis v obchodním rejstříku Krajského soudu v Hradci Králové, oddíl Dr XVIII, vložka 352	a	JEDNOTA, spotřební družstvo Zábřeh IČ: 00032433 Sídlo: Masarykovo náměstí 45/5, Zábřeh Zápis v obchodním rejstříku Krajského soudu v Ostravě, oddíl Dr XXIII, vložka 255
--	----------	--

prohlašují,

že dnem podpisu tohoto Memoranda zahájí proces přípravy „Projekt integrace - fúze sloučením družstev“ s rozhodným dnem 1. 1. 2025 do nástupnického družstva KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, IČ: 00032212. Zúčastněná družstva se dohodnou v procesu fúze na novém společném názvu a užívání jednotného systémového loga.

Realizace fúze sloučením obou zúčastněných družstev plně koresponduje se snahou o zefektivnění dosavadních činností, úspore nákladů, zjednodušení organizační a administrativní struktury, jednotnou obchodní politiku a postavení na trhu, růstu maloobchodního prodeje potravin a spotřebního zboží v obchodních jednotkách, a je výrazem dodržování základního družstevního principu, založeného na vzájemné důvěře a solidaritě. Cílem sloučení družstev je vytvoření jednoho silného subjektu k zajišťování ekonomických, majetkoprávních a sociálních potřeb svých členů a vytvářet tak lepší podmínky pro udržení důstojného postavení spotřebních družstev na vnitřním trhu České republiky.

v Králíkách dne 15. 8. 2023

 Ing. Jan Šváb předseda představenstva	 Ing. Vladimír Konopas předseda představenstva
 Ing. Miloslav Hlavsa místopředseda představenstva	 JUDr. Edita Pelikánová místopředseda představenstva

Memorandum o integraci

Integrace by měla proběhnout k 1. 1. 2025 s tím, že společným nástupnickým družstvem bude náš KONZUM. JEDNOTA Zábřeh bude družstvem zanikajícím. Veškerý majetek a aktiva však vstoupí do nástupnického družstva, tak aby mohly společně sloužit ku prospěchu všem členům obou sloučených družstev. Družstvo ponese nový název COOP KONZUM družstvo a bude mít sídlo v Ústí nad Orlicí.

Jak to bude probíhat?

Vnitrostátní fúze sloučením, jak zní správný název tohoto procesu, musí být projednána ve všech orgánech obou družstev. Tedy projednána v představenstvu a kontrolní komisi, což se již uskutečnilo. Dále na schůzích místních základů, které proběhnou na jaře letošního roku. A následně musí delegáti na shromáždění delegátů v červnu 2024 schválit záměr fúze, včetně zadání vypracování projektu fúze, návrhu úpravy stanov, znalecké zprávy a zprávy o přeměně, případně dalších nezbytných materiálů. Definitivní schválení fúze musí proběhnout až na samostatném shromáždění delegátů v říjnu či listopadu 2024, kterému budou výše uvedené materiály předloženy. A to vždy v obou družstvech současně. Teprve potom k 1. 1. 2025 nastane rozhodný den a dojde k faktické integraci obou družstev.

Co se změní?

První změny nastanou v řídicích procesech. Ústředí sloučeného družstva bude v Ústí nad Orlicí. V Zábřehu počítáme se zachováním menšího detašovaného pracoviště, převážně s pracovníky, kteří zajišťují provoz prodejen (instruktoři), technické zabezpečení (údržba a rekonstrukce prodejen) a přímé dodávky místních výrobců do prodejen. Celkově však počet pracovníků obou ústředí v součtu poklesne, tak abychom se stali efektivnější. Po sjednocení účetnictví přistoupíme i ke

sjednocení pokladních systémů, logistiky čerstvého zboží, marketingových akcí, webových stránek atd. Prostě vše, co se dělalo dvakrát, se teď bude dělat jen jednou. To by mělo přinést výraznou úsporu nákladů. Prodejny bývalé Jednoty nebudeme násilně (a drazé) předělávat na KONZUMy, ale zachováme u nich logo COOP jako dominantní, stejně tak jako v našem regionu zase logo KONZUM, na které jsme zvyklí. Postupně však počítáme i se zapojením některých prodejen Jednoty do řetězců TUTY a DISKONT. Při následných rekonstrukcích chceme zachovat rovnoměrné investice do celé sítě prodejen, tak aby nikdo nebyl ochuzen. Budeme také nadále podporovat regionální produkty, možná s ještě větším akcentem na to, co nám může být společné.

Co nám to přinese?

Efektivnější družstvo by mělo dosahovat lepších ekonomických výsledků. To by nám mělo postupně umožnit rychlejší zatraktivnění prodejen, zlepšení členských benefitů i dosažení důstojnějších pracovních podmínek pro všechny zaměstnance. Vim, že se to vše jednoduše řekne, ale daleko složitěji se toho dosahuje. Ano, integrace bude velká výzva pro všechny spolupracovníky, ale také obrovskou příležitostí, jak se posunout dál. Samozřejmě, vždy existují i jistá rizika, že nedosáhneme všech stanovených cílů. Ale to už je riziko podnikání, které k obchodu vždy patřilo a i my jej musíme podstupovat.

Opravdu se těším!

Věřím, že náš nový COOP KONZUM dokáže být ještě úspěšnější a bude nám přinášet více radosti v každodenním životě. Na to se opravdu těším.

Ing. Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

Parametry integrovaného družstva COOP KONZUM

Družstvo	KONZUM	JEDNOTA	COOP KONZUM
Sídlo	Ústí nad Orlicí	Zábřeh	Ústí nad Orlicí
Počet prodejen	95	96	191
Počet zaměstnanců	583	362	945
Počet členů družstva	6 855	3 945	10 800
Počet členů představenstva	7	9	11
Počet členů kontrolní komise	5	5	5
Maloobchodní obrat (mil. Kč)	1 631	798	2 429
Účetní bilance (mil. Kč)	700	304	987
Vlastní kapitál (mil. Kč)	562	166	727
Hosp. výsl. po zdanění (mil. Kč)	28	7	35

Dle auditovaných výsledků za rok 2022



Setkání představenstev a předsedů kontrolních komisí KONZUMu Ústí nad Orlicí a Jednoty Zábřeh u příležitosti podpisu Memoranda o integraci dne 15. 8. 2023 v Králíkách.



KONZUM pro členy - jaro 2024

www.konzumuo.cz/pro-cleny



coop



Stačí na prodejních sítí KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat. Ve vybraných prodejních stále platí nabídka čerstvě připravované kávy a čaje za 9,90 Kč, pizzy Giovanni za 99,90 Kč a v Ústí nad Orlicí, Žamberku a Hronově výhodné vstupné do dětského hřiště Džungle.

VELIKONOČNÍ OBJEDNÁVKA

KONZUM pro členy - jaro 2024

- Velikonoční beránek v tmavě polevě 550 g 1 ks 79,90 Kč 2 ks 159,80 Kč
- Velikonoční mazanec velký máslový s rozinkami 600 g 1 ks 59,90 Kč 2 ks 119,80 Kč
- České křížaly 500 g 1 bal. 199,90 Kč 2 bal. 399,80 Kč

Objednávající:

telefon:

prodejna:

NA OBJEDNÁVKU

Velikonoční beránek

v tmavě polevě 550 g

Objednejte do 11. 3. 2024. Nakupte od 25. 3. 2024.



79⁹⁰
max. 2 ks

NA OBJEDNÁVKU

Velikonoční mazanec

velký máslový s rozinkami 600 g

Objednejte do 11. 3. 2024. Nakupte od 28. 3. 2024.



59⁹⁰
max. 2 ks

NA OBJEDNÁVKU

České křížaly

(mix sušeného ovoce a ořechů) bal. 500 g

Objednejte do 11. 3. 2024. Nakupte od 25. 3. 2024.



199⁹⁰
max. 2 bal.

Kachna

Vodňanská mražená různé kalibry cena za 1 kg

Platí při každém nákupu do 31. 3. 2024.



99⁹⁰
max. 3 kg

Čokoládové vajíčko

s překvapením 20 g

Platí při každém nákupu do 31. 3. 2024.

Za členskou cenu i na coop-box.cz.



9⁹⁰
max. 6 ks

Božkov Republica

Honey, Espresso, Exclusive 0,5l

Platí při každém nákupu do 31. 3. 2024.

Za členskou cenu i na coop-box.cz.



189⁹⁰
max. 2 ks

do 30. 6. 2024

více než 800 druhů zboží

na celý sortiment našich vlastních značek COOP

zboží na sobě nese logo COOP

COOP 2 a více ks od druhu

Sleva 10% na celý sortiment vlastních značek COOP při nákupu 2 a více ks od druhu. Nelze kombinovat s dalšími slevami. Platí při každém nákupu do 30. 6. 2024.

Za členskou cenu i na coop-box.cz.

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

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 (březen, duben, květen a červen 2024) za cenu 89 Kč/osoba.

Vstupenku zakoupíte v síti prodejen KONZUM a uplatníte přímo v plaveckém bazénu. 1 úctenka = vstup pro 1 osobu.

Platí pro prvních 1 000 členů v daném měsíci.

89,-
KČ/OSOBA

Jeden svět v Ústí nad Orlicí

js.spusti.cz

Jeden svět Mezinárodní filmový festival o lidských právech 2024

Sleva 50% – 1 osoba/1 film dle vlastního výběru (běžná cena 100 Kč)

6. 4. - 13. 4. 2024

Vstupenku pro 1 – 4 osoby zakoupíte v síti prodejen KONZUM (zahájení prodeje: 22. 3. 2024) a uplatníte přímo v místě konání (Malá scéna v Ústí nad Orlicí).

1 úctenka = vstup pro 1 osobu.

50%
SLEVA

březen 2024

Sladká Tečka

Vše pro mlsouny a milovníky sladkého.

Sladká tečka

Sleva 20% na cukrovinky značky Sladká tečka. Nelze kombinovat s dalšími slevami.

Platí při každém nákupu 1. 3. – 31. 3. 2024.

Za členskou cenu i na coop-box.cz.

20%
SLEVA

Fortel zahradní centrum



Sleva 20% na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a České Třebové 25. 3. – 31. 3. 2024.

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

20%
SLEVA

JKZOO chovatelské potřeby a krmiva

www.jkzoo.cz

Sleva 10% na celý sortiment prodejen JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové 25. 3. – 31. 3. 2024.

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

Nákup v JKZOO se nezapočítává do členského kreditu a členskou kartu nelze uplatňovat mimo tuto nabídku.

10%
SLEVA

Zprávičky z KONZUMu

První účast na Burze filantropie Královéhradeckého kraje



V letošním roce, poprvé v historii, vytvořil Královéhradecký kraj po vzoru „Koalice nevládek Pardubicka“ tzv. Burzu filantropie, která propojuje neziskové organizace s jejich podporovateli z řad firem. Na Burze filantropie se nesetkávají začínající podnikatelé s potencionálními investory, ale fungující neziskové organizace s potencionálními donátory z řad firem či měst a představují zde své projekty, které donátoři mohou finančně podpořit.

Velmi rádi jsme se spolu s partnery projektu Jsme tu doma z Královéhradecka účastnili první Burzy filantropie v Královéhradeckém kraji, která se konala 30. 10. 2023. Těší nás, že i tady jsme mohli společně podpořit smysluplné sociální projekty částkou **60 000 Kč**. Děkujeme všem partnerům, kteří se s námi do této dobročinné akce zapojili. Celkem získaly neziskovky od všech zúčastněných donátorů 445 000 Kč.



Společnými silami se nám podařilo pro neziskovky v regionu získat 443 000 Kč!



KONZUM je družstvo, které bylo založeno před více než 125 lety na demokratických a svobodných principech proto, aby pomohlo zlepšovat každodenní život svým členům. K tomu vedle prodeje potravin patří i podpora trvale udržitelného rozvoje společnosti, jejíž nedílnou součástí jsou neziskové organizace. Většina z nás si již celkem ochotně zvykla podporovat formou dárcovských SMS velké celonárodní „televizní“ sbírky, ale už si zdaleka neuvědomujeme, kolik menších, ale neméně důležitých, neziskových organizací působí v našem okolí. Na ně bohužel často zapomináme, nebo prostě jen nemáme příležitost, jak je jednoduše podpořit. A přitom pro nás mají daleko větší význam, protože jsou tady s námi a každý den. Zákazníci KONZUMu ale nepamenují a od počátku listopadu do konce roku 2023 přispívali na prodejních sítích KONZUM drobnou, třicetikorunovou, částkou na projekty neziskových organizací působících v našem regionu.

Počet příspěvků se v rámci veřejné sbírky Společně za úsměv vyšplhal na **8 100**, což představuje částku **243 000 Kč**. Obchodní družstvo KONZUM pak dle poměru, o kterých rozhodli zákazníci, rozdělilo neziskovým organizacím dalších 200 000 Kč z vlastních zdrojů. Finální suma se tak vyšplhala na krásných **443 000 Kč**.

Děkujeme všem, kteří v obchodech sítě KONZUM věnovali částku 30 Kč na projekty neziskovek a společně s námi tak pomohli ke kvalitnějšímu způsobu života mnoha lidem.

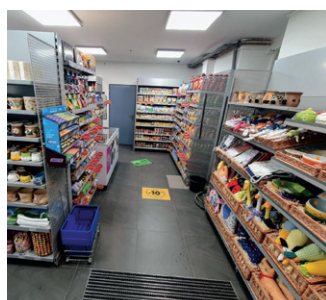
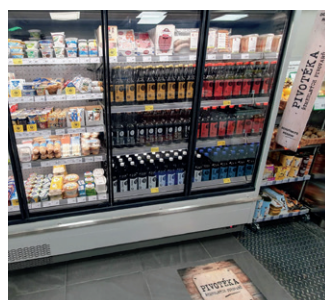
SPOLEČNĚ ZA ÚSMĚV 2023 – ROZDĚLENÍ PROSTŘEDKŮ

č.	Nezisková organizace	Veřejná sbírka v Kč	Vč. univerzálního kuponu	Dar od KONZUMu v Kč	Celkem v Kč
1	Cukřička, z.s. Ústí nad Orlicí	13 200	15 487	12 747	28 234
2	Spolek Dobrá Hnáta Hnatice	1 860	4 147	3 413	7 560
3	SpoLpro podporu lidí s ment. post. Žampach	3 900	6 187	5 092	11 279
4	CEDR Pardubice o.p.s. Ústí nad Orlicí	2 190	4 477	3 685	8 162
5	Amalthea, z.s. Ústí nad Orlicí	300	2 587	2 129	4 716
6	Ruka pro život, o.p.s. Litomyšl	1 470	3 757	3 092	6 849
7	Centrum soc. péče města Ústí nad Orlicí	10 590	12 877	10 598	23 475
8	NADĚJE, Vysoké Mýto	1 350	3 637	2 993	6 630
9	Oblastní charita Ústí nad Orlicí	2 160	4 447	3 660	8 107
10	Up, z.s. - Morašice	15 210	17 497	14 401	31 898
11	Charita dětem, z.s. Litomyšl	300	2 587	2 129	4 716
12	Domov důchodců, Ústí nad Orlicí	13 590	15 877	13 067	28 944
13	Sdružení Neratov, z.s.	4 830	7 117	5 858	12 975
14	Rytmus Vých. Čechy o.p.s. Chrudim	240	2 527	2 080	4 607
15	Roska Ústí nad Orlicí z.p.s.	11 220	13 507	11 117	24 624
16	Centrum soc. péče města Žamberk	2 070	4 357	3 586	7 943
17	MC Medvídek z.s. Ústí nad Orlicí	6 480	8 767	7 216	15 983
18	Domov pod hradem, Žampach	1 800	4 087	3 364	7 451
19	Domov pro seniory Sloupnice	4 890	7 177	5 907	13 084
20	ZŠ a MŠ při nemocnici Ústí nad Orlicí	14 700	16 987	13 981	30 968
21	Cesta pro rodinu z.ú. Žamberk	7 650	9 937	8 179	18 116
22	Rosa rodinné centrum z.s. Č. Třebová	11 610	13 897	11 438	25 335
23	Rodinné centrum Srdíčko, z.s. Ústí nad Orlicí	7 200	9 487	7 808	17 295
24	Oblastní spolek ČČK Ústí nad Orlicí	17 070	19 357	15 932	35 289
25	PFERDA z.ú. Rychnov nad Kněžnou	390	2 677	2 203	4 880
26	Audiohelp z.s. Ústí nad Orlicí	2 370	4 657	3 833	8 490
27	Poruchy autistického spektra Ústí nad Orlicí	9 330	11 617	9 561	21 178
28	Vamberecký (v)Oříšek z.s.	2 250	4 537	3 734	8 271
29	Rodinné centrum Dětský svět Lanškroun	3 090	5 377	4 426	9 803
30	Dětský lesní klub Letokruh Č. Třebová	1 080	3 367	2 771	6 138
Celkem		174 390	243 000	200 000	443 000

Nová prodejna COOP 24/7 v Neratově – požehnáno a zapito Neratovským pivem



Představujeme vám další franšizovou prodejnu KONZUM partner v Neratově, která je v provozu 7 dní v týdnu! Když kostel 24/7, tak také obchod. Ještě před několika lety se zdálo, že zánik venkovských obchodů se nedá zastavit. Situace se však změnila a teď jsou to právě vesnice, které s pomocí moderních technologií razí trendy v nakupování. A jde to i v Neratově, kde počet obyvatel nepřesahuje 200. Vyzkoušejte automatizovaný bezobslužný prodej. Obchod si kdykoliv otevřete pomocí aplikace s bankovní identitou, vyberete si zboží a zaplatíte platební kartou nebo telefonem na samoobslužné pokladně. V nabídce je pivo z pivovaru Neratov, lokální potraviny nebo výrobky chráněné dílny.



Ocenění pro družstva Skupiny COOP



23. 11. 2023 získala spotřební družstva Skupiny COOP **ocenění E-commerce inspirace za automatizované prodejny 24/7**. Je to velmi významné ocenění a je vidět, že naše práce má smysl!

Anketa Křišťálová Lupa – Cena českého Internetu je pravidelným hlasováním veřejnosti a odborné poroty, v němž se vybírají a oceňují nejoblíbenější a nejzajímavější projekty, služby a osobnosti české online scény. Koná se každoročně už od roku 2006 pod hlavičkou serveru Lupa.cz a jeho vydavatele Internet Info. Česká televize je hlavním mediálním partnerem tohoto projektu.



KONZUM Hronov v novém

Do nově zrekonstruované moderní prodejny můžete zavítat už i v Hronově. Milovníky piva určitě potěší Pivotéka řemeslných mini pivovarů z regionu. V novém KONZUM Cafe si kromě kávy pochutnáte nejen na tradičních zákuscích, chlebičkách a salátech, ale třeba i na pizze, zapečených panini nebo křupavém hot dogu. Vaše děti si mohou denně pohrát v našem zábavním dětském hřišti Džungle. Hned vedle je také zbrusu nová drogerie TETA.



Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů



Letohrad - 23. 3. 2024 od 14.00 hodin v restauraci Na Koupališti v Letohradě. Občerstvení zajištěno. Prosíme o potvrzení účasti formou SMS na tel.: 774 948 061 do 15. 3. 2024. Předsedkyně výboru Jana Moravcová.

Žamberk - 19. 3. 2024 od 15.00 hodin v restauraci Babeta v Žamberku. Prosíme o potvrzení účasti na tel.: 737 910 818 (p. Felgrová) nebo na tel.: 734 817 456 (p. Suchodolová) do 15. 3. 2024.

Ústí nad Orlicí - 26. 3. 2024 od 17.00 hodin v restauraci Šnyt v Nákupní galerii Nová Louže v Ústí nad Orlicí. Prosíme o potvrzení účasti do 22. 3. 2024 na tel.: 602 491 843 nebo na e-mail: vjirout@ktuo.cz. Předseda výboru Vlastimil Jirout.

Informace o termínech členských schůzí budeme průběžně zveřejňovat na webu KONZUMu v sekci pro členy: www.konzumuo.cz/pro-cleny/ze-zivota-druzstva/schuze-vyboru-clenu/

Program schůzí:

- zahájení
- zpráva o činnosti a hospodaření výboru členů za rok 2023
- zpráva o hospodaření družstva za rok 2023 a o přípravě podnikatelského záměru na rok 2024
- volba výboru členů, delegáta a náhradníka na shromáždění delegátů na období 2024 - 2029
- projednání záměru projektu fúze sloučením s Jednotou Zábřeh
- diskuze
- projednání návrhu na usnesení, závěr

Mléko pod lupou

Již od dětství vám možná rodiče vštěpovali, že byste měli každý den vypít sklenku mléka, či sníst nějaký mléčný výrobek, abyste byli zdraví a měli silné kosti. Proč? Čím je mléko tak zdravé?

Mléko z hlediska minerálů a vitaminů obsahuje vitamin A, D, vitamíny skupiny B a z minerálních látek především vápník, ale i fosfor a draslík. Díky vitaminu D se vápník z mléčných výrobků dobře vstřebává. Například 100 g tvrdého syra pokryje téměř celou doporučenou denní dávku vápníku. Mléko obsahuje i znatelné množství bílkovin, v závislosti na konkrétním výrobku, relativně nízké množství tuku a málo sacharidů.

Zdravé tedy je, a to nejen pro naše kosti, ale i pro náš zdravý vývoj.

Co ale dělat, pokud nám po mléce není tak úplně dobře? Pokud vám byla diagnostikována laktózoza intolerance nebo ABKM, tedy alergie na mléčnou bílkovinu, nezbyvá, než hledat jiné alternativy. Velice často se tyto dva pojmy pletou, přitom každé onemocnění znamená něco jiného a skýtá jinou dietu. Jaký je mezi nimi rozdíl? Jak je poznáme? A čemu se musíme vyhybat, pokud od lékaře zazní jedna z oněch diagnóz?

Laktózoza intolerance

Laktóza je cukr, který nalezneme v mléčných výrobcích a který se v našem střevě štěpí za pomoci enzymu laktázy. Právě pokud je její funkce narušena, způsobí laktóza v našem těle problémy, především zažívací potíže, jako nadýmání, pocity plnosti, průjem apod.

Laktózoza intolerance se nemusí projevit již v dětství. Kvůli tomu, že se aktivita laktázy časem snižuje, se může vyskytnout kdykoliv v průběhu života. Schopnost štěpit laktózu se také snižuje při různých zánětech zažívacího traktu. To znamená, že pokud proděláte gastroenteritidu, či trpíte jakýmkoli střevním zánětem, jako důsledek se může vyskytnout právě intolerance laktózy. Stejně tak při celiakii vám mohou způsobovat problémy mléčné výrobky, především ze začátku, dokud se vaše střeva dodržováním správné diety nezahojí.

Když se ve výživových hodnotách u mléčných výrobků podíváte do kolonky „z toho cukru“, vždy tam nějaké číslo najdete. Tím zjistíte, kolik laktózy se v daném výrobku nachází. Tolerance se u každého jedince liší. Obecně bývají díky fermentaci dobře tolerovány zakysané výrobky, jako kefir, zakysaná smetana či jogurt. Ani v tvrdých sýrech téměř žádnou laktózu nenajdeme, jelikož se při výrobě mění na kyselinu mléčnou. Na trhu se dá koupit již spousta výrobků se sníženým obsahem laktózy. Pozor si ale musíme dávat na hotové pokrmy, ve kterých se může mléko vyskytovat. Koupit se také dají doplňky stravy s laktázou, které tento enzym ve střevě nahradí, a vy si tak můžete dopřát klasické mléko.

ABKM

Alergie na mléčnou bílkovinu se liší od intolerance tím, že se musíte zcela vyhnout všemu mléčnému. Nahradit mléko můžete rostlinnými mléky, rostlinnými jogurty atd., které ale neobsahují tolik bílkovin ani vitaminů a minerálů. Osoba s ABKM se musí vyhnout i výrobkům bez laktózy, jelikož stále mléčnou bílkovinu obsahují. Jelikož se jedná o alergii, funguje na jiném principu a vadí již stopové množství. Často se setkáváme

s ABKM již u kojenců, ovšem u většiny z nich tato alergie časem vymizí (u kojeneckých dětí musí bezmléčnou dietu dodržovat i matka). Problémem u vynechání mléčných výrobků může být nedostatek vápníku ve stravě, je proto důležité ho doplňovat z jiných zdrojů, jako je mák, špenát, sardinky atd. Myslet bychom měli také na to, že rostlinné alternativy mléčných výrobků neobsahují příliš bílkovin, a proto bychom měli volit jiné potraviny, které bílkoviny obsahují, ať už se jedná o maso, ryby, vejce či luštěniny.

Andrea Hudousková,
studentka nutriční terapie

Mýty o mléce:

Mléko zahleňuje.

NE! Pravdou je, že mléko tvoří na sliznici ochranný film, ten ale za chvíli zmizí a rozloží se.

Trvanlivé mléko je jen obarvená voda.

NE! Trvanlivé mléko je trvanlivé kvůli tomu, že prošlo tzv. UHT metodou neboli Ultra High Temperature, kdy se na dobu 1-2 sekund mléko rychle zahřeje na 135 až 150 °C. Díky tomu se z mléka odstraní bakterie, a mléko se stává trvanlivým. Jinak je to stejné mléko jako každé jiné.

Odtučněné mléčné výrobky obsahují škrob.

NE! Odtučněné mléčné výrobky se vyrábí z odtučněného mléka a obsahují mléko, mléčnou bílkovinu a jogurtové kultury. Škrob můžete najít pouze v těch ochucených jako součást dochucovací složky. Sáhnutí se po těchto výrobcích vyplatí, pokud je vaším cílem zhubnout nebo trpíte onemocněním vyžadujícím omezení tuku (onemocnění žlučníku, slinivky..).



★
jednoduché

Recept na „tiramisu“ bez mléka

Ingredience:

- 120 g piškoty
- 200 ml silné, uvařené rozpustné kávy
- 500 g (2 balení) veganského krému značky Meggle (V případě nedostupnosti na vaší prodejně je možné objednat na našem e-shopu www.coop-box.cz)
- 50 g moučkový cukr
- kakao na posypání

Postup přípravy:

Ilustrační foto

Recept na tento dezert ke kávě je velice snadný a zabere vám sotva pár minut. Jeho výhodou je to, že ho připravíte lidem s intolerancí laktózy i alergií na mléko, a pokud použijete bezlepkové piškoty, stane se i bezlepkovým. Piškoty namočenými v kávě vyrovnáme dno misky či plechu, do něhož budeme „tiramisu“ dělat. Veganský krém vyšleháme s cukrem (doporučují opravdu šlehat, je tuhý) a vrstvíme s namočenými piškoty. Na vrch dezert posypeme kakaem. Necháme v lednici ztuhnout a proležet a můžeme podávat.

Poznámka: Tento veganský krém svou konzistencí a chutí připomíná mascarpone, takže ho můžete použít jako náhradu. Obsahuje sice o něco méně tuku, ovšem protože je vyrobený na bázi kokosového oleje, obsahuje značné množství nasycených mastných kyselin, které zvyšují cholesterol. Jak vidíte, v receptu se vyskytuje cukr i tuk, ale protože se jedná o dezert a dezert není svačina, nevadí to.

KONZUM dárková karta

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

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:
 100 Kč na částku od 200 Kč do 2 000 Kč.
 Platnost karty je 2 roky od vydání.
 Karta z karty nelze částečně posílat.
 Platnost karty končí 31.03.2024.

KONZUM dárková karta

FÉROVÝ OBCHOD

Správné řešení zašlete do 31.3.2024 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

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

×	ELEMENT CHŮZE	DOMÁCÍ STROJ PRO RUČNÍ PŘEDENÍ	GENETICKY VYTVOŘENÍ JEDINCI	×	POKRMY	VYVĚRAT	×	ŘÍMSKY 2	CTNOSTNÁ	MUŽSKÉ JMÉNO (26.10.)	×	2. ČÁST TAJENKY	DRUH PAPOUŠKA	ZN. NITU	SÚL KYSELINY DUSNATÉ	PLOŠNÁ VÝMĚRA POZEMKU
				INICIÁLY PICASSA			ANGL. LED ZKRATKA BEZDRÁTOVÉ TECHNOLOGIE				ČÍN. MEDVĚD					
				SOUDCE							MUŽSKÉ JMÉNO (26.11.)					
				UZENÝ SLEĎ				RÝPÁL						ZN. SELENIA		
							TÁZACÍ ZÁJMENO							DRAVÁ		
1. ČÁST TAJENKY							PRUDCE STŘÍKAT ZN. GERMÁNIA						ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY			
×	SPZ VÝŠKOVA PODNIK ZAHRA- NIČNÍHO OBCHODU				JÁ				TAVENINA	OPĚT						TA TAKÉ
			OPAKOVANÝ ZÁPORA SLOVEN. VE		RUSKY TITO					ADAMOVA ŽENA						
VOZKOVY CITOSLOVCE							JASNOVIDCI									
							INIC. MALÍŘE KUBY									
ZAFOUKATI SNĚHEM							JEDNAT KOLÍSAVÉ									
OBRÁTIT							ŽABÍ ZVUK					ÚDER				

Výherci sudoku z minulého vydání: Anna Kholová - Dolní Morava, Václav Doleček - Mistrovice, Libuše Myšková - Ostrov
 Výherci křížovky z minulého vydání: Jitka Bačová - Vysoké Mýto, Vlasta Rydlová - Šonov, Miroslava Sykáčková - Končiny (Žamberk)
 Gratulujeme! Správné znění tajenky z minula: BANKOVNÍ IDENTITA

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.