

NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

LÉTO
2023

KONZUM Partner Koldín

Společně za úsměv pro Orlickoústeckou nemocnici

Přehled vybraných ukazatelů hospodaření družstva

Pomozte nám neplýtvat

KONZUM zdravě: Čím sladit?

UVNITŘ
ČASOPISU

KONZUM
pro členy



coop

SKUPINA COOP

Členství – naše nejvyšší hodnota



Ing. Miloslav Hlavsa,
ředitel družstva

Když jsme s kolegy před asi patnácti lety, po velké hospodářské krizi v roce 2008, přemýšleli jak dlouhodobě stabilizovat naše družstvo, dospěli jsme k závěru, že je důležité ještě více posílit členství v družstvu. Člen je totiž nejvěrnější zákazník.

A mají-li věci dobře fungovat, tak věrnost a vzájemná důvěra jsou nepostradatelné. A navíc, pro nikoho jiného, než pro členy, tato firma vlastně neexistuje. V té době měl KONZUM lehce přes 3 000 členských rodin a tento stav se již více let neměnil.

První kroky směřovaly k zavedení elektronických karet pro lepší a atraktivnější evidování nákupů a zároveň ke zvýšení benefitů. Hlavní princip byl „čím větší nákupy, tím větší odměna“. Druhým krokem bylo vytvoření pravidelného kontaktu se všemi členy prostřednictvím nového magazínu NašKonzum. Byli jsme si totiž vě-

domi, že pouhé setkání jedenkrát ročně na místní členské schůzi je nedostatečné, navíc, když se jí část členů nemůže či nechce zúčastnit. A postupně jsme přidávali další a další nápady na posilování vazby družstvo – člen. Například ještě důslednější orientace na lokální potraviny, které vznikají v našem kraji nebo alespoň v České republice. Nejde o to, že bychom nedokázali zajistit potraviny z celého světa, o čemž se mj. můžete přesvědčit v aktuální nabídce na protější straně, ale proto, že pro členy můžeme být tímto prospěšnější. Jiní obchodníci to totiž příliš neřeší.

Od té doby se mnohé změnilo. Aktuálně máme přes 7 000 členských rodin, z toho přes 1 000 za poslední rok a denně přibývají další. Podíl nákupu členů na celkovém maloobchodním obratu družstva trvale roste a nyní již činí 25 %. To svědčí o čím dál větší popularitě členství v KONZUMu. Na to jsem osobně opravdu velmi hrdý.

Nyní bychom se chtěli orientovat na další oblast, a to je posílení činnosti místních členských základů. V některých ob-

cích to funguje výborně, pravidelně se scházíte, vymyslíte aktivity a podílíte se na místním životě. Každý rok máte členskou schůzi, na které se dozvíte o činnosti družstva i o své místní prodejně a řešíte, co by se dalo zlepšit. Někde to je složitější, protože, jak to tak bývá, do dobrovolnických aktivit se nikdo moc nehrne. A pak jsou lokality, kde vůbec nemáme žádné zastoupení. Členové z těchto obcí sice o svá práva nepřichází, protože jsou přičleněni k členské základně při ústředí družstva, ale kontakt s místem se ztrácí a členských schůzí se většinou neúčastní. Někomu to nevádí a vyhovuje, ale rádi bychom to napravili v obcích, kde máme prodejnu a více členů bez místní členské základny. Aktuálně připravujeme vznik základny v Opočně. A hledáme další „aktivisty“ z řad členů, kteří by se chtěli zapojit do vzniku základny ve Vamberku, Kostelci nad Orlicí, Lanškrouně či Rudolticích.

V případě vašeho zájmu nás kontaktujte na emailu clen@konzumuo.cz. Rádi s vámi probereme problematiku i všechny možnosti vaší činnosti ve prospěch členů i místní prodejny KONZUM. Moc se těším na spolupráci.

PŮJČOVNA ZAHRADNÍ TECHNIKY



ul. Moravská 482, Ústí nad Orlicí
telefon: 465 526 030
otevřeno: PO-PÁ: 9 - 18, SO: 9 - 17, NE: 9 - 17

100 Kč
za den a produkt



KONZUM
pro členy

V současné době je k dispozici:

- křovinořez Partner BC 433
- benzínová sekačka M51-190 RWPX
- benzínová pila Mc Culloch CS 450/18 Elite 46cc 18"
- benzínový kultivátor PFT44-154

Cafe
KONZUM



trvalá
nabídka
KONZUM
pro členy

Káva nebo čaj

za 9,90 Kč
jako odměna za vaše nakupování

Platí pro všechny druhy čerstvě připravované kávy (z kvalitní zrnkové kávy pražené v regionu nebo z kapslové) a černý, zelený nebo ovocný čaj.

KONZUM Cafe: Helvíkovice, Hnátnice, Letohrad (náměstí), Opočno (náměstí), Písečná, Potštejn, Rudoltice (Zámeček), Ústí nad Orlicí (Družba 24/7), Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Vraclav, Žamberk;
KONZUM: Bystřec, Dobříkov, Doudleby n. Orl., Dolní Morava, Horní Čermná (centrum), Klášterec nad Orlicí (dolní), Kunvald (horní), Lanškroun, Letohrad (Orlice), Řetová, Slatina nad Zdobnicí, Tatenice, Výprachtice.



trvalá
nabídka
KONZUM
pro členy

Džungle

- dětské hřiště pro děti **od 3 do 10 let**, do výšky **max. 140 cm**, max. 90 minut
- vstup pouze v ponožkách, s náramkem zakoupeným v prodejně Big mini (Ústí nad Orlicí) nebo KONZUM Cafe (Žamberk), v doprovodu osoby starší 18 let
- pravidelně dezinfikováno

Sleva 20 % na vstup 90 minut pro jedno dítě od 3 do 10 let do výšky max. 140 cm do dětského hřiště Džungle v NG Nová Louže v Ústí nad Orlicí a v Žamberku. (Běžná cena: 49 Kč)



PIZZA



trvalá
nabídka
KONZUM
pro členy

● 33 cm, různé druhy + 9,90 Kč krabice

Pečeme po celou otevírací dobu v **KONZUM Cafe:** Hnátnice, Opočno (Kupkovo nám.), Písečná, Potštejn, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova) Žamberk; **KONZUM:** Brandýs nad Orlicí, Červený Kostelec, Česká Skalice, Česká Třebová (Lhotka), Dolní Dobrouč, Dolní Morava, Choceň, Jablonné nad Orlicí, Lanškroun, Ostrov, Rudoltice, Rudoltice (Zámeček), Vamberk (Struha)



běžná cena: 119 Kč



coop



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

Něco ze světa

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

Banány

cena za 1 kg



Na COOP-BOXU cena 23,90 Kč za balení (cca 0,8 kg). Max. 2 balení/nákup.

29⁹⁰
max. 2 kg

Platí při každém nákupu do 31. 7. 2023.

Něco ze světa

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

Třtinový cukr

500 g



14⁹⁰
max. 2 ks

Platí při každém nákupu do 31. 7. 2023.

Něco ze světa

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

Rýže

Jasmínová, Basmati 500 g



14⁹⁰
max. 2 ks

Platí při každém nákupu do 31. 7. 2023.

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejně jednoduše objednejte na coop-box.cz

Olej

Slunečnicový, Řepkový 1 l



19⁹⁰
max. 2 ks

Platí při každém nákupu do 31. 7. 2023.

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

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

Nelze kombinovat s dalšími slevami.
Platí při každém nákupu do 31. 8. 2023.

Fortel zahradní centrum

17. – 23. 7. 2023



Sleva 20% na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a České Třebové a celý sortiment prodejen Moje zahrada v Opocně a Králikách 17. – 23. 7. 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%

Sportareál České Petrovice

www.ceskepetrovice.cz



Sleva 20% pro 1 osobu na všechny sportovní aktivity Sportareálu České Petrovice.

Vyberte si jakoukoliv kombinaci atrakcí a získáte slevu. Stačí ve sportareálu předložit vaši členskou kartu (malou/velkou) a sleva bude uplatněna. Na každou kartu je možné využít tuto slevu pouze jednou.

Platí červenec – srpen 2023.

SLEVA 20%

Aquapark Ústí nad Orlicí

www.bazenusti.cz



Celodenní vstup za 99 Kč/dospělý do letního Aquaparku v Ústí nad Orlicí pro 1 - 4 osoby.

Vstupenku zakoupíte na prodejních sítích KONZUM a uplatníte přímo v Aquaparku. Vstupenku nelze vrátit pokud bude z důvodu nepříznivého počasí Aquapark uzavřen.

Platí červenec – srpen 2023.

99,-
CELODENNÍ VSTUP

JKZOO

chovatelské potřeby a krmiva



www.jkzoo.cz

Sleva 10% na celý sortiment prodejen JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové 17. – 23. 7. 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%

Společně za úsměv 2023

POMÁHEJTE I VY Společně tak dokážeme víc!

Vaším příspěvkem podpoříte Orlickoústeckou nemocnici a přispějete ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu.



NEMOCNICE PARDUBICKÉHO KRAJE
ORLICKOÚSTECKÁ NEMOCNICE

Nadační fond S námi je tu lépe!

Je důležité podporovat
veřejně prospěšné aktivity
v našem regionu.

www.konzumuo.cz
www.snamijetulepe.cz



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

Veřejná sbírka na pomoc Orlickoústecké nemocnici potrvá do konce června



Po úspěšných veřejných sbírkách Společně za úsměv, kdy jste jako zákazníci pomohli porodnici, jícnové kardiografii, dětskému či rehabilitačnímu oddělení Orlickoústecké nemocnice, se KONZUM rozhodl podpořit Orlickoústeckou nemocnici i v letošním roce. Vaším příspěvkem přispějete ke zkvalitnění péče o pacienty z celého regionu. Zároveň tak vyjádříte i poděkování za péči všem zdravotníkům, kteří se o nás v těžkých chvílích starají.

Darujte 30 Kč „Nadačnímu fondu S námi je tu lépe!“ Orlickoústecké nemocnice formou Dárčovských kuponů, které můžete uplatnit v kterékoli prodejní síti KONZUM.

Je jednoduché se do sbírky zapojit. Předložíte Dárčovský kupon Společně za úsměv a zaplatíte částku 30 Kč na pokladně v kterékoli prodejní síti KONZUM, obchodního družstva v Ústí nad Orlicí. Kupon lze uplatnit i vícekrát. Přispět je možné i bez Dárčovského kuponu. V případě, že Dárčovský kupon nemáte u sebe, sdělte pouze váš požadavek na pokladně kterékoli naší prodejny. Kupon lze uplatnit i vícekrát. Vámi poskytnutý dar se zobrazí na vaší účtence. Sledujte on-line výši poskytnutých darů na: www.konzumuo.cz/szu

Vybrané prostředky budou v celé své výši převedeny nadačním fondu nemocnice - „Nadační fond S námi je tu lépe!“ v Ústí nad Orlicí. 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. **Pro rok 2023 „Nadační fond S námi je tu lépe!“ vyhlásil společný projekt dětského, neurologického a ARO oddělení Orlickoústecké nemocnice, jehož cílem je pořízení tzv. bed-side EEG, tedy přenosného EEG přístroje. Díky němu je možné zaznamenávat mozkové aktivity**

a momentální stav mozku pacienta přímo na lůžku. Využití tento přístroj najde nejen na oddělení, která projekt předložila, ale napříč celou nemocnicí.

„Jsem moc rád, že znovu a znovu můžeme podpořit sbírkou Společně za úsměv naši nemocnici. Letos to je již posedmé, ale naše partnerství sahá ještě dál. Až do devadesátých let, kdy jsme nejdříve spolupracovali s porodnickým oddělením, později v roce 2002 při vybavení nového dětského oddělení nebo když jsme se mohli v roce 2008 podílet na zprovoznění prvního BABYBOXU v Pardubickém kraji, který již zachránil několik dětských životů,“ říká ředitel KONZUMU Ing. Miloslav Hlavsa.

„Všem dárcům bych chtěl předem moc poděkovat za podporu. Třicet korun nikoho z nás nevytrhne, ale společně pomohou velké věci,“ upřesňuje Ing. Miloslav Hlavsa.

Sbírka odstartovala počátkem května a lze do ní přispívat do 30. června 2023. Děkuje!



Přehled vybraných ukazatelů hospodaření družstva KONZUM v roce 2022

Rok 2022 byl dalším atypickým rokem v pořadí, pouze COVID byl vystřídán válkou na Ukrajině a extrémní inflací. To se také projevilo po celý rok tím, že nakupující začali výrazně šetřit a celkově poklesl objem prodaného zboží. Pouze díky inflaci, která dosáhla celoroční úrovně 15,1 %, se zvýšil i náš maloobchodní obrát o 29 mil. Kč, tj. zvýšení o 1,8 % oproti roku 2021.

Růst cen potravin jsme se snažili kompenzovat našim zákazníkům různými aktivitami. Nejvýraznější bylo navýšení prodejů přes náš internetový obchod COOP-BOX, kde prodáváme trvale za diskontní ceny při dis-

tribuci do všech prodejen. Dále jsme zavedli speciální 10% slevu pro členy družstva na všechny naše vlastní značky při nákupu 2 a více ks. Tato aktivita se setkala s obrovským zájmem a také odstartovala výrazný nárůst nových členů, nejvyšší v poveluční historii KONZUMU.

Velkoobchodní obrát po několika letech poklesu konečně mírně vzrostl o 8,5 mil Kč. Z toho dodávky do Jednoty Zábřeh činily 158 mil Kč, tj. 21 %.

Osobní náklady rostly pouze o 3,7 % avšak průměrné mzdy díky mírnému růstu maloobchodního obrátu, při současném poklesu

pracovníků o 14, vzrostly na 28 350 Kč tedy o 7,7 %. Mzdy samotných pracovníků prodejen vzrostly dokonce o 9,1 %.

Hospodářský výsledek z obchodní činnosti před zdaněním očištěný o zisk z prodeje majetku je o 1,8 mil vyšší, než před rokem. Vzhledem k dramatickému růstu cen energií o 65 % na 43,5 mil Kč to považujeme za skvělý výsledek. A díky naší velmi nízké zadluženosti a trvalým finančním rezervám jsme v roce 2022 těžili i z nárůstu výnosových úroků na bankovních účtech. To pozitivně ovlivnilo hospodářský výsledek o 8,7 mil Kč. V oblasti investic jsme největší částku vě-

novali do rekonstrukce a přestavby prodejny Družba v Ústí nad Orlicí na malé nákupní centrum. Vznikla zde unikátní automatická prodejna konceptu COOP 24/7, která v nočních hodinách a o víkendech prodává zcela bez přítomnosti personálu. Přes den jsou napopak její služby rozšířeny o samoobslužnou kavárnu KONZUM Cafe. Součástí centra je

od jara 2023 i prodejna sportovního vybavení Sport Bart. Z dalších rekonstrukcí musíme zmínit i přestavby prodejen Tatenice, České Heřmanice, Semanin a zvětšení prodejny Rudoltice Zámeček, včetně vybudování malého KONZUM Cafe. Značné investice jsme věnovali i energetickým úsporám. Vybudovali jsme naši první fotovoltaickou elektrárnu

na střeše prodejny v Žamberku, instalovali jsme novou technologii chlazení a nové LED osvětlení ve velkoobchodním skladu v Letohradě. Mnoho prodejen jsme též vybavili uzavřenými chladicími vitrinami. Družstvo je nadále finančně velmi stabilní a nezávislé, což nás chrání v této turbulentní době před jakýmkoliv výkyvem.

Ukazatel	Jednotka	Skutečnost 31.12.2020	Skutečnost 31.12.2021	Skutečnost 31.12.2022	Rozdíl 2022-2021	Index 2022/2021
Počet členů družstva	osoby	5 864	6 248	6 855	607	109,7%
Počet prodejen celkem	prodejna	111	108	106	-2	98,1%
Maloobchodní obrat (vč. myčky)	tis. Kč	1 578 768	1 601 172	1 630 547	29 375	101,8%
Velkoobchodní obrat bez obalů (NKC)	tis. Kč	750 520	739 598	748 176	8 578	101,2%
Obchodní marže	tis. Kč	336 948	338 083	355 939	17 856	105,3%
Osobní náklady	tis. Kč	249 480	264 743	274 572	9 829	103,7%
Průměrná měsíční mzda celkem	Kč	24 993	26 333	28 350	2 017	107,7%
Průměrný přepočtený stav pracovníků	osoby	600	597	583	-14	97,7%
Hodinová produktivita práce prodejen	Kč	1 897	1 889	1 967	78	104,1%
Zásoby zboží (NKC)	tis. Kč	139 958	153 624	165 781	12 157	107,9%
Hospodářský výsledek celkem před zdaněním	tis. Kč	29 479	29 837	33 670	3 833	112,8%
Hospodářský výsledek z obchodní činnosti před zdaněním / bez prodeje majetku	tis. Kč	29 470	29 385	31 207	1 822	106,2%

Zprávičky z KONZUMu

Mezinárodní den družstevnictví oslavíme 1. července



International Day of Cooperatives

Pro světové družstevnictví je první červencová sobota každoročně neodmyslitelně spojena s oslavami Mezinárodního družstevního dne. Letošním tématem je „Družstva: partneři pro urychlený udržitelný rozvoj“ a tento den bude oslavou 29. Mezinárodního dne družstev uznávaného Organizací spojených národů a 101. Mezinárodního dne družstev. Ve spojení s tímto tématem družstva dokazují, že dosažení cílů v rámci udržitelného rozvoje může fungovat díky kooperativnímu způsobu práce, inspirovanému družstevními hodnotami a principy.

Oslavy Mezinárodního družstevního dne, které v různých formách probíhají po celém světě, jsou každoročně mimořádnou příležitostí, jak zlepšit povědomí veřejnosti o družstvech, zdůraznit jejich význam, představit ekonomickou efektivitu družstev, ideály mezinárodní solidarity, rovnosti i myšlenku světového míru.

Pomozte nám neplýtvat

Příčin plýtvání potravinami je celá řada a dochází k nim v celém potravinovém systému a to jak při výrobě, zpracování, distribuci, maloobchodním prodeji, tak i ve spotřebě přímo v domácnostech. Celkově se na světě vyhodí asi třetina potravin. V Evropské unii je to zhruba 20 %, tedy 175 kg potravin na osobu ročně. Často se vyhazují i takové potraviny, které jsou pro konzumaci stále vhodné. Existuje ale několik způsobů, jak můžeme pomoci snížit plýtvání potravinami a žít udržitelněji. Jedním z nich je konzumace zlevněných potravin před koncem data spotřeby a také zlevněných výrobků po datu minimální trvanlivosti.

Znáte rozdíl mezi „minimální trvanlivostí“ a „spotřebujte do“?

Pokud neznáme pravý význam těchto ukazatelů, může dojít k tomu, že se potraviny, které jsou ještě použitelné, zbytečně vyhazují a prohlubuje se tak celosvětový problém plýtvání jídlem. „Spotřebujte do“ neboli také „datum použitelnosti“ - tímto termínem se označují potraviny podléhající rychlé zkáze. Musí se rychle zpracovat, jinak představují pro konzumenty zdravotní rizika. Jedná se především o mléčné výrobky, chlazené maso, ryby či výrobky studené kuchyně. „Minimální trvanlivost“ - toto označení najdeme na potravinách, které se rychle nekazí. Na rozdíl od „spotřebujte do“ se potravina po uplynutí data zpravidla nezkaží a je vhodná ke konzumaci. Výrobce jen negarantuje stále kvalitní chuť a výživovou hodnotu. Jsou to například těstoviny, sušenky, čaje nebo konzervy. Pokud byl tedy výrobek skladován za podmínek uvedených na obalu, je jeho trvanlivost často mnohem delší, než minimální uvedená. Interní pravidlo v KONZUMu je aktuálně takové, že potraviny 3 měsíce po datu minimální trvanlivosti již neprodáváme. Úřady se nad tímto tématem aktuálně zamýšlí a uvažují o zrušení označení data minimální trvanlivosti na zboží.

Pečivo na prodejních sítích KONZUM

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

Další novinkou je možnost domluvit se na každé naší prodejně na zakoupení pečiva ke zkrmení pro chovatele drobného zvířectva. 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.

KONZUM v Bystřeci a v Ústí nad Orlicí

V novém jsme během února a března přivítali zákazníky na prodejních KONZUM v Bystřeci a v Ústí nad Orlicí (Hylváty). Prodejny tak dostaly nové regály, obslužné pulty, uspořádání a na prodejnu v Ústí nad Orlicí je nově také samoobslužná pokladna a prodejna prochází změnou i z vnějšku.

Bystřec



Ústí nad Orlicí – Hylváty



KONZUM PARTNER



Představujeme vám první franšizovou prodejnu KONZUM Partner v Koldíně, která je v provozu 7 dní v týdnu! Otevřena byla 10. 5. 2023.

Na tomto projektu spolupracuje obec Koldín společně s družstvem KONZUM. Jedná se o vskutku revoluční koncept prodejny potravin formou automatické prodejny, kde nebudete přímo obsluhováni personálem. To umožní nízkonákladový provoz a tím pádem i velmi atraktivní cenovou nabídku, která by jinak ve venkovské prodejně nebyla možná. V nabídce prodejny jsou zastoupeny všechny základní kategorie potravin a drogerie denní potřeby. Další výhodou je, že prodejna bude otevřena 7 dní v týdnu od rána do večera (v době 24:00 - 6:00 je otevírací doba omezená). Obchod si otevřete sami pomocí aplikace v mobilním telefonu s bankovní identitou nebo pomocí čipové karty. Následně si vyberete zboží a zaplatíte platební kartou nebo telefonem na samoobslužné pokladně. My vám důvěřujeme a i vy budete v bezpečí, protože prostor je střežen systémem speciálních kamer. Při nakupování můžete mít doprovod, ale plně zodpovídáte za jeho chování.



Letáky a členské nabídky on-line



Náklady na tisk letáků narůstají, problémy se zajištěním roznosu do schránek také. Připravili jsme tedy i jiný způsob prostřednictvím kterého se o akcích a aktuálních nabídkách můžete dozvědět. Jedná se

o elektronickou letákovou nabídku. Tedy o nabídku prostřednictvím e-mailů. Pro zájemce o elektronickou komunikaci máme připravenou i členskou nabídku. Přihlásit se k odběru e-mailů můžete na úvodní straně našich webových stránek na www.konzumuo.cz. Do aktuálně platných letáků je možné na tomto webu nahlédnout i bez nutnosti přihlášení k odběru.

Pozvánka na turnaj v petanque

Zveme členy družstva registrované ve výboru členů v Ústí nad Orlicí na 12. ročník turnaje v petanque smíšených dvojic. Turnaj se bude konat v sobotu 15. 7. 2023 v areálu ALI restaurantu v Hnátčici od 15:00. Vzhledem k obvykle velkému zájmu bude do soutěže zařazeno prvních 20 přihlášených dvojic. V případě zájmu přijímá závazné přihlášky do 1. 7. 2023 Vlastimil Jirout na tel.: 602 491 843 nebo na e-mailu vjirout@ktuo.cz.



Strašák cukr: Čím ho nahradit? A nahrazovat ho vůbec?



Určitě vás již mnohdy napadlo, že nadobro skončujete s tím bílým zabíjíkem zvaným cukr a začnete sladit něčím zdravějším. V dobré víře jste si nakoupili různé sirupy a jiné náhrady cukru a plácáte se po rameni. Jsou ale skutečně lepší? Opravdu se používáním těchto alternativ cukru vyhneme?

Na úvod by bylo dobré si připomenout, že **maximální doporučená denní dávka přidaného cukru podle Světové zdravotnické organizace (WHO) činí 50 g**. Tím se myslí cukr, který konzumujeme ve sladkostech, v oslazených nápojích a podobně. Tuto dávku vyčerpáte například tak, že sníte celou tabulku čokolády, více než 100 g sušenek nebo vypijete půl litru džusu. Nadbytečný příjem cukru se může projevit různými potížemi, u nichž si nejvíce všimneme jistě toho, že jsme přibrali na váze. Od toho se pak odvíjí spousta dalších zdravotních problémů, které s nadváhou souvisí, a to riziko vzniku cukrovky 2. typu, různých kardiovaskulárních onemocnění, zvýšený krevní tlak, vznik zubního kazu apod.

Sirupy

Pokud budete pátrat po náhradách za cukr, narazíte jistě na javorový, datlový nebo rýžový sirup. Ty si můžeme shrnout do jedné kategorie, protože obsahují přibližně stejnou energetickou hodnotu jako cukr a jejich složení se skládá z 60 - 70 % jednoduchého cukru, tedy přesně takového, kterému se chceme vyhnout. Polepšme si tedy? Příliš ne.

Pouze se nám tento cukr v jiné podobě prodraží. Nehledě na to, že sirupy jsou tekuté, a tudíž nám cukr například při pečení nenahradí. Do této skupiny patří i med, který tvoří z 80 % cukr. Pokud jste diabetik a kupujete si výrobky určené přímo pro diabetiky, můžete si všimnout, že jsou slazené fruktózou. Nesmíme zapomenout, že fruktóza je pořád cukr, s tou výhodou, že nevede k takovému vzestupu glykémie.

Cukerné alkoholy

Další možnosti jsou náhrady typu erythritol, xylitol a další sytká sladidla, která spadají do skupiny cukerných alkoholů a mají nižší energetickou hodnotu než cukr (erythritol je dokonce bez kalorií) a nižší sladivost. Výhodou je jejich konzistence, díky které se hodí i do pečení a můžeme s nimi pracovat jako s cukrem. Nevýhodou může být ovšem to, že někomu může vadit jejich pachutí a někomu mohou způsobovat trávicí potíže, např. nadýmání. Jejich toleranci si proto musí vyzkoušet každý sám na sobě. Každý cukerný alkohol má pak svou doporučenou maximální denní dávku.

Nízkokalorická sladidla

Mezi další alternativy patří nízkokalorická sladidla, jako aspartam, sacharin, sukralosa, acesulfam K a další. Tyto látky mají několikanásobně vyšší sladivost než cukr a používají se ve velmi malém množství (například do nápojů s označením "zero"). Nezpůsobují zubní kaz a nezvedají hladinu cukru v krvi. Povoleny jsou pouze v určitém množství a jejich velkou nevýhodou je jejich pachutí.

Čekankový sirup

Jako poslední si představíme menší zázrak, který se jmenuje čekankový sirup. Na rozdíl od jiných sirupů totiž obsahuje 60 % vlákniny a cukrem je tvořen pouze v rozmezí 5 až 13 %. Benefitem pro nás může být i jeho nízká kalorická hodnota (přibližně 160 kcal/100 g oproti 400 kcal/100 g u cukru). Při nadměrné konzumaci může kvůli vysokému obsahu vlákniny také způsobovat nadýmání. Protože má tekutou konzistenci, není vhodný pro pečení moučnicků, ovšem na doslazování různých jogurtů, tvarohu nebo třeba méně sladké buchty je ideální.

Andrea Hudoušková, studentka nutriční terapie

Ilustrační foto

Tip na snídani ★ jednoduché

Pečená ovesná kaše s meruňkami a čekankovým sirupem

Ingredience:

- 100 g ovesných vloček
- 100 ml polotučného mléka
- 1 menší vejce
- 4 meruňky
- 2 lžičce čekankového sirupu
- trochu kypřicího prášku do pečiva

Postup přípravy:

Ovesné vločky zalijeme mlékem a smícháme s práškem do pečiva, vejcem a čekankovým sirupem. Směs rozložíme do pekáčku a rozložíme na ni půlky meruňek. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C do zlatova. Na talíři doplníme tvarohem, skyrem nebo jogurtem, abychom doplnili bílkoviny. Přidat můžeme i lžičku ořechového másla či kostičku hořké čokolády.

