

freshmag.pl



**#56**

# ROOM OUTLET

UL. PÓŁWIEJSKA 22  
POZNAŃ

PONIEDZIAŁEK – SOBOTA: 11:00 – 19:00

NIEDZIELA: 12:00 – 18:00



OUTLET  
Z OKULARAMI  
MAREK  
PREMIUM  
I LUX

15%  
RABATU  
Z TĄ GAZETĄ

PROMOCJA WAŻNA DO 31.08.2016r.



# INTRO

Tekst: Dawid Balcerek

REDAKTOR NACZELNY:  
Dawid Balcerek  
dawid@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNEGO:  
Michał Krupski  
michal@freshmag.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY:  
Natalia Bednarz

WYDAWCA:  
BUCZ  
ul. Sikorskiego 3B/1  
75-360 Koszalin

PROJEKT I SKŁAD:  
Adam Korzeń  
kontakt@adamkorzen.pl

REKLAMA:  
Dawid Balcerek  
508 243 456  
Michał Krupski  
695 823 184

WSPÓŁPRACA:  
Igor Uciński  
Maria Ledeman  
Bartosz Nowacki  
Dominika Kruszakin  
Martyna Rost  
Paulina Wojkiewicz  
Natalia Dulba  
Joanna Sadowska  
Tomasz Ciesiółka  
Sylwia Klaczyńska  
Natalia Bednarz

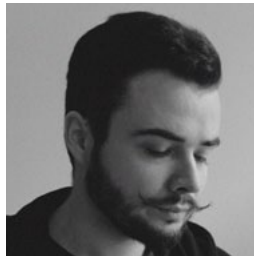
OKŁADKA:  
Emilia Kucharczuk

NAKLAD:  
7000 sztuk

Euro głupawka trwa w najlepsze. Lewandowskiego to nie ma chyba już tylko w mojej szafie. W lodówce już jest – nic nie poradzę, lubię colę. I wcale mi to nie przeszkadza. Ile można słuchać tych dziadów w TV i wspominać w nieskończoność Meksyk i Hiszpanię! W końcu nasze pokolenie dorobiło się panów piłkarzy, z których jesteśmy dumni. Koszulka meczowa z nazwiskiem to nie lada kąsek... i to za kilka stówek! Tak więc, póki dobrze grają, mogą mi wychodzić nawet spod zlewu. U nas w redakcji sami zapaleni kibice – no cóż, każdemu zdarza się być przysłowiowym Januszem. Mamy nadzieję, że kiedy to czytacie, to jesteśmy już w ćwierćfinale!

Okej, ale mistrzostwa w końcu się skończą.. i co dalej? Jak żyć?? Trzeba wziąć plecak i ruszyć w Polskę! Zaczyna się właśnie okres festiwalowy. Ciężko sobie wszystko rozplanować. Wiemy, że nie na wszystko jest czas i pieniądze. Mamy więc dla Was ściągawkę z wielkopolskich festiwalu oraz kilka rad dla początkujących festiwalowiczów. Szukajcie kolorowych naklejek FRESHMAGA także na większych festiwalach - Open'erze i Auditoriver.

Na koniec o nowych miejscach w Poznaniu, takich, gdzie można dobrze pochillować pod gołym niebem. Z przytupem przywitał się Relaks nad Wartą. Przy moście św. Rocha ma stacjonować barka, gdzie będą odbywać się cykliczne imprezy, a na terenie Bogdanki otworzyła się Galeria Open Air. Dzieje się w tym Poznaniu, więc - klasycznie - pamiętajcie o kremie z filtrem!



6 / LUDZIE

Kroki

8-12 / KALENDARIUM

Festiwal Wielkopolskie  
Letnie kalendarium

16 / KULTURA

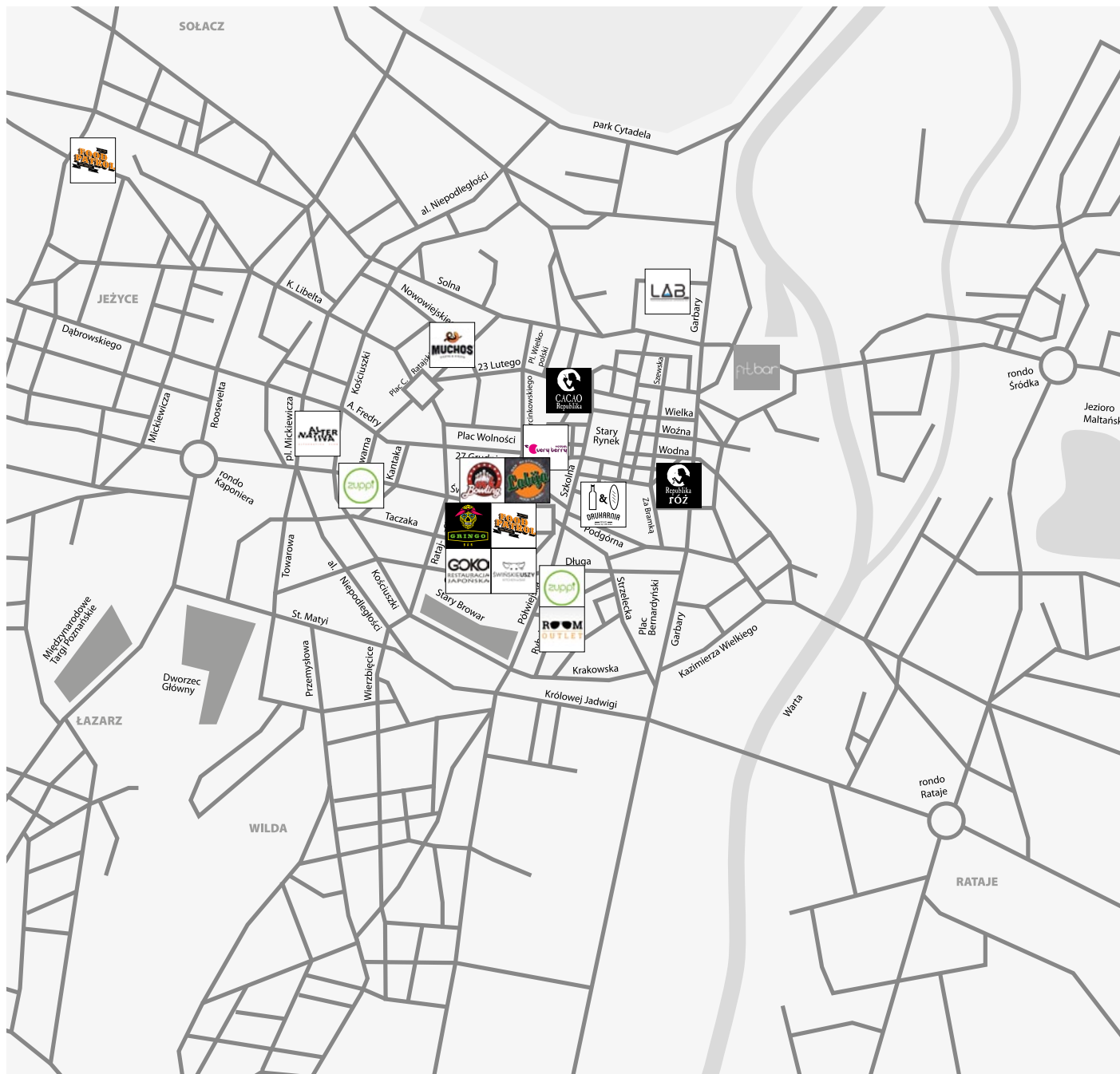
Film, muzyka, książka

18 -22 / LIFESTYLE

Złote Porady  
Fit means Eat



Polub nas na facebooku i bądź na bieżąco z imprezowo-kulturalnym życiem miasta  
facebook: freshmagazine



**KLUBY**

8 BITUY ul. Garbary 72  
 ALLIATOR ul. Stary Rynek 86  
 ALTERNATIVA CLUB ul. Św. Marcin 80/82  
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 76/78  
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42  
 BRZEZ WISCHODNI Brzez nad Wartą  
 BUNUBA CAFE ul. Szewska 20  
 CACTUS FAKTORIA ul. Ślusarska 5  
 CZARNĄ OWCA ul. Jaskółca 13  
 CZEKOLADA ul. Wrocławska 18  
 DRAGON ul. Zamkowa 3  
 ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39  
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7  
 KLUBKSIĘGANIA ul. Św. Marcin 30  
 KOSMOS Świąty Marcin 24 (Galeria MM)  
 KOTLOWNIA ul. Zamkowa 5  
 KULTOWA ul. Wrocławska 16  
 LAS ul. Małe Garbary 7  
 MESKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6  
 MUCHOS ul. Nowowiejskiego 13/15  
 NEW SHARK Stary Rynek 48  
 NOWA CZYTELNIKA ul. Św. Marcin 69  
 OCZY ul. Dominikańska 7a  
 OPCJA ul. Półwiejska 18  
 POD MINOĆCA ul. Nowowiejskiego 8  
 POK ART CAFE ul. Długa 6  
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5  
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8  
 SO ul. Półwiejska 42  
 TROCHĘ KULTURY ul. Dominikańska 7a  
 TWOJA ul. Świętego Rocha 9  
 TWOJA STARA ul. Małe Garbary 7  
 U BAZYLEA ul. Św. Wojciech 28

**PUBY**

9 STOP ul. Lacinia 6/8  
 ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11  
 AGAWA Mickiewicza 28  
 ALKOHOLE Z DUSZA ul. Słowackiego 16  
 84 KROKI ul. Wodna 24  
 BASILIUM ul. Wodna 21  
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21  
 BOMBARDINO PUB, ul. Kozia 21  
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27  
 COCOLOZIUM ul. Św. Marcin 45  
 CYTRONETA, ul. Garnarska 4  
 CZUPITTO ul. Rynekowa/Zamkowa  
 DEJA VU ul. Wodna 21  
 DOKONANIE ul. Mokra 2  
 FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 2/1a  
 FUEGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28  
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10

ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17  
 JANESON ul. Św. Marcin 26  
 KRIEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Wodna 23  
 LOT CHMIELA ul. Żydowska 4  
 MAMAŁYGA ul. Nowowiejskiego 17  
 PAD CLUB ul. Gwarna 1  
 PIWIARNIA PRACIA ul. Świętosławska 12  
 PIWKO NA PRZEKIWO Stary Rynek 42  
 PIWNA STOPA ul. Szewska 7  
 POD FILAREM ul. Paderzewskiego 11/4  
 PRL ul. Żydowska 11  
 PUB ZA KULISAMI ul. Wodna 24  
 ROCK GARAZ ul. Szewska 7  
 ROZLEWNIĄ PUB ul. Taczaka 21a  
 SHISHA BEIRUT ul. Wrocławska 2  
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15  
 SŁON I TACZKA ul. Wodna 2/3  
 SLEPE RYBY ul. Miura 3  
 TANNER'S, ul. Wroniecka 21/1  
 VAN GOGH PUB ul. Żydowska 12  
 ŹRÓDŁO, ul. Taczaka 15

**HOTELE / HOSTELE**

CINNAMON HOSTEL ul. Gwarna 10/2  
 CINEMA PARADISO HOSTEL ul. Słowackiego 27/6  
 BLOODS BOUTIQUE HOSTEL ul. Kwiatowa 1  
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24  
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2  
 NH HOTEL ul. Św. Marcin 67  
 HOTEL ŚRODKA ul. Śródka 6  
 POCO LOCO HOSTEL ul. Taczaka 23  
 RETRO HOSTEL ul. Kramarska 1  
 SODA HOSTEL ul. Dąbrowskiego 27A  
 TEY HOSTEL ul. Świętosławska 12  
 TOPAZ ul. Przemysłowa 34a  
 VERY BERRY HOSTEL ul. Marcinkowskiego 11

**PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE**

BOARDERS SNOWBOARD SHOP ul. Nowoskiego 16  
 FAJOWOUL ul. Św. Marcin 47/7a  
 GALERIA MALI E-PAPIEROS ul. Alpa, Baraniaśa 8  
 GALERIA PESTKA E-PAPIEROS ul. Solidarności 47  
 GLOBAL MULTIBRAND ul. Św. Marcin 9  
 MINI RAMP ul. Długa 9  
 NEAT ul. Św. Marcin 45  
 PROSTO SHOP ul. Półwiejska 8  
 QUICKSILVER ROXY DC ul. Półwiejska 32  
 ROCK LONG LOCK ul. Półwiejska 20  
 RUN COLORS ul. Półwiejska 32  
 SKLEP E-PAPIEROS ul. Obornicka 291  
 STARY BROWAR ul. Półwiejska 40  
 SUPREME SHOP ul. Półwiejska 11

**CAFE**

ANGIELKA ul. Żydowska 33  
 BLUBRBA CAFE ul. Szamarszewskiego 14  
 BRISMAN KAWONNY BAR, ul. Mickiewicza 20  
 CACAO REPUBLIKA ul. Zamkowa 7  
 CAFE DYLEMAT ul. Mickiewicza 27  
 CAFE KAWKA ul. Żydowska 26  
 CAFE KLATKA ul. Szewska 19  
 CAFE PIKAWKA ul. Wroniecka 18  
 CAFE SOHO ul. Wroniecka 2  
 CAFE STARY MLYNEK ul. Żydowska 9  
 CHILLI CAFE Stary Rynek 55/54  
 CHIMERA ul. Dominikańska 7  
 COFFILIA ul. Żydowska 29  
 CYRIL ul. Libelta 1A  
 CZARNE MLEKO ul. J. H. Dąbrowskiego 68  
 CZEKOLADA CAFE ul. Żydowska 29  
 FRANCUCKI ŁĄCZNIK ul. Dominikańska 7  
 GULPI KOT, ul. Wroniecka 18  
 GOLEBNIK CAFE ul. Wielka 21  
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9  
 HAMAK, ul. Taczaka 2  
 JUICY ul. Kościuszki 73  
 KARMELEKOWO ul. Żydowska 26  
 KAWA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10  
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC Park Wieniawskiego  
 KAWIARNIA W STAREJ PIEKARNI ul. Rynek Środecki 17  
 LA RUINA KAWIARNIA ul. Śródka 3  
 LAVENDA ul. Wodna 3/4  
 MOLECULAR CAFE ul. Wodna 12  
 MROWISKO ul. Szewska 20A  
 POC PREGIERZNE CAFE & LUNCH Stary Rynek 55/59  
 PSYCHOLOZA ul. Wodna 17/19  
 PTASIEK RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74  
 PTASIEK CAFE ul. Żydowska 10  
 RÓŻOWE ul. Wodna 23  
 SORRIL, Pasaz Apollo  
 STACJA CAFE ul. Klasztorna 3  
 SZPIŁKA CAFE ul. Żydowska 28  
 STRAGAN KAWIARNIA ul. Ratajszaka 31  
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20  
 U MNIE CZY U CIEBIE, ul. Gwarna 3  
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40  
 WŚCIEKLE CIASTKA, Plac Cynyla Ratajskiego 4

**GASTRONOMIA**

109 ZA ROCIEM, ul. Sclegięnnego 109  
 ALCOVADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 29  
 BADZETA ul. Kutrzeby 12a  
 BAZYLEA I OREGANO ul. Wysoka 12  
 BISTRY 4 YOU ul. Dąbrowskiego 26  
 CHERCHÉ ul. Żydowska 26/4  
 CIASTKARNIA ul. Kryswiewicza 6  
 CIECH 41, ul. Jana Pawła II 14, ul. Wierzbicze 22  
 COCOVADO DELIGHT ul. Cybińska 13  
 CZERWONA PAPRYKA Stary Rynek 49  
 CZERWONE SAMBERO ul. Piekary 17  
 DOMI PRELUZ SMAKÓW ul. Taczaka 23/1  
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórna 6  
 CAFE SOHO ul. Wroniecka 10  
 E RYBE, ul. Wrocławska 2  
 FISZKA ul. Taczaka 17/3  
 FITBAR CLUB, ul. Tylne Chwaliszewo 25  
 FOOD PATROL, Franowo/ul. Piekary 1/ul. Małe Garbary 7  
 FRANCA ELEGANCJA ul. Wroniecka 18  
 FRAJDA LODY ul. Wrocławska 21/2  
 FRONTIERA ul. Szewska 21  
 FUDGE PHILOSOPHY ul. Długa 9  
 HYCKA Rynek Środecki 17  
 GRINGOBAR POZNAŃ ul. Piekary 25  
 GUSTO ITALIANO ul. Szewska 15  
 HUMMUM Ostrowek 15  
 JE SUS ul. Taczaka 22  
 JUICE DRINKERS ul. Garnarska  
 KNAPIKA NA FYRTLUL ul. Kraszewskiego 7  
 KOMBINAT, ul. Kościelna 40  
 KONIFURA Św. Marcin 24  
 LAPU PAPU ul. Kwiatowa 1  
 LAPU PAPU BAGUETTE ul. Garbary 47  
 LAPU PAPU WINGS Stary Rynek 52  
 LASUCH ul. Kwiatowa 11/1A  
 MANEKIN ul. Kwiatowa 3  
 MIZU SUSHI, ul. J. H. Dąbrowskiego 29  
 MOMO ul. Szewska 2  
 MOZE MOZE, ul. Paderzewskiego 11  
 MYKONOS Plac Wolności 14  
 NA WINKLU ul. Śródka 1  
 NIEZŁY MEKSYK, ul. Różana 15  
 NOTO SUSHI, ul. Międzyryńskiego 19  
 PAN PUCH, ul. Taczaka 22  
 PAPIERÓWKA ul. Zielona 8  
 PIEKOCZEK I KOMPOCZKI ul. Rybaki 22  
 PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5  
 PIZZA A PEZZI, ul. Ratajszaka 36  
 PLAC CAKE ul. Szamarszewskiego 13  
 POD KOZIOLKIEM ul. Szewska 21

POD NOSEM, ul. Żydowska 35A  
 POD PREFEKTEM Św. Marcin 80/82  
 POLUDNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2  
 PORĄ DNIA WILDA ul. Różana 15  
 PUNKT SPOŻYNI Stary Rynek 27  
 PYRA BAR ul. Strzelecka 13  
 PYSZNA Stary Rynek 57  
 REPUBLIKA RÓŻ Plac Kolegiacki 2  
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Włda 67  
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4  
 SUSZONE POMIDORY Św. Czesława 13  
 ŚWIŃSKIE USZY ul. Piekary 12A  
 TAPAS BAR Stary Rynek 60  
 TAPAS ul. Kwiatowa 3  
 TARASY CYTADELI Park Cytadela  
 TARTAK ul. Taczaka 22  
 TOKYO TEY, ul. Półwiejska 22  
 TOSTOWINA ul. Małe Garbary 7  
 TOŚKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9  
 WAGON MIESA ul. Szewska 20  
 WARSZYŃNIK ul. Żydowska 11  
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32  
 WSPÓLNY STÓL ul. Śródka 6  
 U RZEŹNIKÓW Kościuszki 69  
 YEZCZE KUCHNIA ul. Szamarszewskiego 17  
 YETZULY POZNAŃ ul. Kryswiewicza 6  
 ZDOLNI ul. Piekary 24  
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63, ul. Półwiejska 23

**INFORMACJA**

CIM ul. Dworcowa 2  
 CIM ul. Ratajszaka 44 (Arkada)  
 CIM FILIA ŁAWICA ul. Bukowskiego 285  
 CI FILIA CIM Stary Rynek 59/60  
 WERANDA POZNAŃ ul. Masztalarska 8  
 URZĄD MIASTA POZNAŃ Plac Kolegiacki 17

**INNE**

AIRHAIR TEAM ul. Grochowe Łąki 5  
 BRAMA POZNAŃ, ul. Gdańska 2  
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10  
 GALERIA MIEJSKA ARSENAL Stary Rynek 6  
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcin 73/5  
 KINO MUZA ul. Św. Marcin 30  
 KONTENERART ul. Ewangelicka 1  
 LET ME OUT POZNAŃ ul. Zamkowa 4/3  
 MK BOWLING ul. Zielona 8  
 MILER SPIRITS ul. Podgórna 4  
 MONDOWINO ul. Garbary 7a  
 NAUTILUS TRAINING CENTER ul. Chwałkowskiego 36  
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKÓW OBcych pl. Wolności 6  
 ŚRÓDKA ul. Śródka 1  
 SZUKAJ NA WINKLU ul. Zwierzyniecka 41

jest a zuppi

s br lak = ła po g r t

z k = p ... niskie ceny kaź by m = b e = e ł = c g

hasło: \_\_\_\_\_

Dla pierwszych 50 osób, które odgadną hasło duża darmowa zupa! Czekamy na odpowiedzi: Zuppi Św. Marcin 63 lub Półwiejska 23 i na [www.facebook.com/zuppiabar](http://www.facebook.com/zuppiabar)

# KROKI

„Pierwszy raz czujemy, że ktoś naprawdę czeka na nasz materiał”

Tekst: Michał Krupski



Fot. Emilia Kucharczuk

**K**roki to świeży projekt, który szturmem wszedł na rynek muzyczny. Skład tworzy trójka artystów: Jaq Merner, Szatt i Paweł Stachowiak. Fenomenem jest to, że na każdym koncercie mają zapelnione kluby, choć wspólnie grają dopiero rok. W te wakacje będziemy mieli ich okazję posłuchać w Werandzie Take Away, oraz w kilku innych miejscach w Polsce. Jeśli zachowają tempo rozwoju kariery, za parę lat będą trudniej dostępni, więc... łapcie każdy możliwy koncert!

**Gdynia – Open'er, dwa koncerty. Poznań, Weranda Take Away. Bydgoszcz, Festiwal w Czechach, Nysa, Świdnica, Szczecin. A to tylko najbliższe Wasze plany. Robią na mnie wrażenie, ponieważ pamiętam Kroki sprzed pół roku, o których jeszcze mało kto słyszał. Co się wydarzyło takiego, że wszędzie chcą Was gościć, i że wszędzie jesteście mile widziani?**

Wszystko, co się ostatnio dzieje, jest dla nas dość zaskakujące. Jak wiesz, mamy za sobą występ w Sofar Sound Warsaw, gdzie zarejestrowaliśmy dwa utwory na żywo. Udostępniliśmy zaledwie jeden numer w wersji studyjnej. Mimo to koncertów przybywa. Musiałbyś chyba zapytać organizatorów i ludzi, którzy przychodzą na koncerty, czym ich przekonujemy. Poza tym Kroki to 'Normalne chłopaki, nie żadne odmienie' - hip hop nadal w sercu.

**Poznań jest Waszym oczkiem w głowie. Można powiedzieć, że wywodzicie się z Projektu LAB. Opowiedzcie trochę o Waszych przeżyciach związanych z tym miastem i z tym klubem.**

Projekt LAB, to miejsce, w którym czujemy się na-

prawdę świetnie. Zagraлиśmy tam już dwa wspólne koncerty, a przyjęcie było zaskakująco dobre. Dostajemy ogrom wsparcia od ludzi z Poznania. Ale nie tylko! Wrocław to kolejne miejsce na mapie, gdzie mamy swoich przyjaciół. Kuba (wokalista) pochodzi i mieszka we Wrocławiu, stąd też nasze ciągłe podróże pomiędzy obydwooma miastami.

**Jesteście rasowymi pyrusami. Zapewne obserwujecie to, co się dzieje w naszym clubbingu. Wiele miejsc się zamyka, ale także wiele otwiera. Co sądzicie o tych przetasowaniach, i jakie nowe miejscówki polecicie?**

Rasową pyrą jest jedynie Paweł (basista), ale rzeczywiście wszyscy jesteśmy na bieżąco z tym, co się dzieje w Poznaniu. Pewnie dlatego, że w każdym miejscu moglibyśmy teoretycznie zagrać (śmiech). Z całego serca polecamy Relaks Nad Wartą - mają za sobą dobre otwarcie, pojawił się na nim np. Onra. Jeśli pogoda nie pokrzyżuje nam planów, to większość wolnego czasu spędzimy właśnie tam. A co do miejsc, które zniknęły - Szatt tęskni za TAMĄ.

**Kto za co odpowiada w zespole? Kto jaką ma rolę? Jak to się stało, że zaczęliście wspólnie robić muzykę?**

Kuba (Jaq Merner) odpowiedzialny jest za słowa i linię wokalu. Paweł Stachowiak jest naszym Thundercatem, dlatego partie gitary basowej to jego sprawa. Łukasz (Szatt) niezmiennie zajmuje się elektroniką i stara się sklejać wszystko w całość. Jednak to tylko schemat, od którego czasem odchodzimy. Zdarza się, że wspólnie budujemy linię wokalu, dobieramy syntetyczne brzmienia, aranżujemy numery. I właśnie chyba dlatego za-

czeliśmy to robić razem. Po prostu dobrze się dogadujemy i mamy poczucie, że pracując nad muzyką, dążymy często do podobnego rezultatu. Nasze pierwsze wspólne kroki to 'Bloom' Szatta, gdzie Kuba zaśpiewał w numerze 'Our little steps', a Paweł dograł się do numeru z Vito 'I guess my brother got shot'. Minął rok, a my wzbogaciliśmy się o przyjaźń, kilka nowych piosenek, ciotkę i mopsa. Karolina Jacewicz odpowiada za wizualne, a Punia jeździ z nami na wycieczki.

**Największym minusem gazety traktującej o muzyce, jest brak możliwości pokazania, czy raczej odtworzenia czytelnikowi muzyki artysty, o którym czyta. Mam dla Was zadanie. Postarajcie się opisać to, co robicie, tak, by czytelnik zrozumiał Waszą muzykę i poczuł, co gracie.**

Jak to ciotka mówi - im mniejszy pies, tym głębszej szczeka :) Zdamy się na marketing szemrany - szeptany. Zapraszamy wszystkich na koncert, który najlepiej zweryfikuje naszą muzykę.

**Mam wrażenie, że jesteście typowymi pasjonatami, i całkowicie oddajecie się temu, co tworzycie. Czym dla Was są Kroki?**

Chyba pierwszy raz czujemy, że ktoś naprawdę czeka na nasz materiał. W pewien sposób rosną też oczekiwania, więc podchodzimy do projektu z jeszcze większym zaangażowaniem. Koncerty dają nam dużo radości, i mimo, że są to totalne początki, to jeszcze nie mieliśmy okazji rozczarować się frekwencją, czy odbiorem. Gramy dalej! **Jakie macie plany na ten rok? Co zamierzacie wydać i kiedy?**

Planujemy grać nasze koncerty do zamknięcia lokalu, a poza tym - niespodzianka! ;)

RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



UL. ŚWIĘTY MARCIN 24, POZNAŃ, WWW.MKBOWLING.PL

# FESTIWALE WIELKO- POLSKIE

Tekst: Michał Krupski

**W**akacje, czas, który kochamy, uwielbiamy, wręcz czcimy. Powodów jest wiele - plażowanie, wczasy, piękna pogoda i spacer... a także festiwale. Większość z nas się rozjeżdża po tych największych typu **Audio-river, Open'er, Przystanek Woodstock, Hip Hop Kemp...**można by wymienić je w nieskończoność. Jednak niewiele osób wie, że **Wielkopolska ma także wiele do zaoferowania! Udało nam się naliczyć aż 9 przeróżnych muzycznie festiwali. Jedne są znane, inne całkowicie anonimowe, co nie oznacza, że kiepskie, wręcz przeciwnie. Nie wszyscy organizatorzy chcą, by o ich planach wiedziały masy. Oto przegląd tego, co dzieje się na naszej wielkopolskiej ziemi:**

## **Jarocin Festiwal, 7-9 lipca, Jarocin**

Chyba najbardziej znana impreza plenerowa w naszym regionie. Starzy wyjadacze twierdzą, że to już nie ten Jarocin, co w latach 80 i 90, i mają rację. Jarocin stał się typowo komercyjną imprezą i zmienił się całkowicie. Czy na lepsze? Na pewno na inne – zmieniły się czasy i publika. No i gwiazdorski line-up – w tym roku robi ogromne wrażenie. Zagrają między innymi: The Prodigy, TSA, Five Finger Death Punch, Slayer, Oberschlesien, Luxtorpeda, Sweet Noise, Kabanos czy Kobranocka. Do Jarocina spokojnie dojedziemy pociągiem w godzinę i w podobnym czasie samochodem. Cena za bilet jednodniowy to 179 zł.

## **Blues Express, 8-9 lipca, Zakrzewo Złotowskie**

Drugim najważniejszym festiwalem na mapie Wielkopolski jest jeden z ostatnich wolnościowych festiwali w tym kraju. Blues Express to żywa legenda, która się nie zmienia. Idea festiwalu jest taka, że z Poznania rano wyjeżdża pociąg specjalny. Już przed jego wjazdem na peron, odbywa się pierwszy koncert. Kolejne słycać na każdym po-

stoją, czyli w Rogoźnie, Chodzieży, Pile, Krajence, Złotowie i Zakrzewie. W samej banie, rzecz jasna, muza brzmi także, w koncertowym wagonie! Pociąg dowozi nas na miejsce imprezy, a wieczorem z powrotem do domu. Wstęp jest całkowicie bezpłatny, a pociąg kosztuje nie więcej niż normalny przejazd na takiej trasie. Dzień pierwszy koncertowania to występy w Pile. Potem wszyscy przenosimy się na kawal porządnego bluesa do Zakrzewa nad staw. Trzeba podkreślić, że te spotkania odbywają się już od ponad 20 lat!

## **Reggae Na Piaskach, 22-23 lipca, Ostrów Wielkopolski**

To już 16 edycja festiwalu. Fanów muzyki reggae z pewnością cieszy to, że tak blisko i w takim niesamowitym miejscu – nad zalewem Piaski - mają co roku bardzo dobrą imprezę. Zaczynają 22 lipca konkursem Młodych Talentów. 23 lipca to już międzynarodowa obsada i najwyższa półka. W tym roku zagrają takie gwiazdy jak Errol Organs, Mesajah & Riddim Bandits, Cała Góra Barwników czy New Kingston. Bilet kosztuje jedyne 50 zł, a jeśli chodzi o dojazd, polecamy podjechać autem lub pociągiem. Jedno i drugie to ok. 2 godzinki podróży. Noclegu warto poszukać na portalach typu olx. Możecie również skorzystać z pola namiotowego.

## **Tatarak Festival, 15-16 lipca, Ostrów Wielkopolski**

Miejsce to samo co Reggae Na Piaskach, czyli klimatyczne i z potencjałem. I jest to, niestety, główna atrakcja tegorocznego, jeszcze raczkującego festiwalu. W poprzednich latach, z roku na rok, line up był coraz ciekawszy, dlatego byliśmy pewni, że w tym roku czeka nas jakaś petarda. Tymczasem rozczarowaliśmy się. Podejrzewamy jakieś problemy z organizacją, ponieważ w połowie czerwca jeszcze nie wiadomo było, czy festiwal w ogóle się odbędzie, a pod koniec czerwca internetowa strona podawała jeszcze informacje sprzed roku. W naszej ocenie najlepiej pobawić się przy Miód z Wrocławia. Karnet kosztuje 50 zł.

## **Red Smoke Festival, 8-10 lipca, Pleszew**

Festiwal wyrósł na najlepszą stonerową imprezę w kraju. Bardzo klimatyczne miejsce blisko Poznania, do którego dostaniemy się na upartego nawet rowerem (znamy takich, którzy wybierają ten środek transportu). Nazwa wiele mówi o atmosferze tam panującej. Karnety co roku rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. W tym roku zagrają między innymi: Truckfighters, Blaak Heat, Belzebong, Jeremy Irons, Libido Fuzz, Dopelord, Dopethrone czy Naxatrans. Festiwal to w naszej ocenie ścisła

czołówka w WLKP. Bilet jednodniowy to koszt 50 zł. Karnetów nigdzie już nie szukajcie.

## **Powidz Jam Festiwal, 21-24 lipca, Przybrodzin**

Organizatorzy reklamują się jako festiwal alternatywny i – patrząc na line up - chyba można to potwierdzić. 4 dni, 5 scen, 25 kapel! Jezioro Powidzkie jest jednym z najpiękniejszych w naszym fyrtlu, to nie ulega wątpliwości, a w połączeniu z muzyką, to już bajka. W tym roku gwiazdami są Lao Che i Badach. Impreza ma charakter promocyjny dla młodych muzyków – każdy może pokazać, na co go stać, podczas Jam Session do rana. Wielkim plusem jest fakt, że organizatorzy są piwowarami domowymi i nie uraczą nas festiwalowymi sikami, lecz bardzo dobrym trunkiem. My jedziemy! Wjazd free, wyjątek to koncert Badacha. Polecamy podróż autem przez fajne tereny Kostrzyńskie i Witkowo – zajmie Wam to około godzinki.

## **Hey Ho! Ramona, 22-23 lipca, Trzciel**

Niektórzy mawiają, że Trzciel to już nie WLKP, ale my się nie zgadzamy, tym bardziej, że odbywa się tu jeden z największych punkrockowych festiwali w kraju, a do tego za darmo! To już czwarta edycja i z roku na rok widać rozwój. Zagra ponad 30 kapel na 2 scenach, a wśród nich: Rejestracja, Las Melinas, Apteka, Karcer, TZN Xenna, Reakcja, Włochaty, Ga-Ga Zielone Żabki i wiele innych. Najlepiej dojechać autostradą na Berlin.

## **Rap Stacja Festiwal, 21-23 lipca, Wolsztyn**

Jako, że to debiut, to tak naprawdę nie wiemy, czego się spodziewać. Skład robi ogromne wrażenie, a miejsce jest idealne na festiwalową zabawę. Dwa jeziora i wuchta plaż mocno kusi by sprawdzić, co tam się dzieje. Główne gwiazdy to O.S.T.R., TEDE, Ten Typ Mes, Kaliber 44, Quebonafide, Małpa, Łona i Webber, JWP/BC, Rasmentalism, Antone. Dojazd baną lub autem, a karnety kosztują 70 zł.

## **Kaskada Festival, 8-10 lipca, Poznań**

Świeży projekt, ale mamy nadzieję, że na stałe wpisze się w poznańskie lato. Sceneria? Piękna plaża Jeziora Kierskiego, jeszcze w granicach miasta Poznania. Dwie sceny, około 30 artystów, a wśród nich Christian Löffler i Dahu, no i przede wszystkim ogromna porcja elektroniki. To jest coś, czego to miasto potrzebuje, i z czego słynie w całym kraju. Nareszcie możemy pochwalić się naprawdę fajnym kameralnym festiwalem. Polecamy wbić się z namiotami i pozostać na terenie. Bilety można kupić już za 60 zł, a najlepsza opcja transportowa to busy, które będzie podstawić organizator. Można też podjechać komunikacją miejską.



# ŻYWIEC Miejskie Granie 2016

SPONSOR

\*posir

Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

## Maltańska Scena Muzyczna

03.07 Voo Voo 08.07 Lipali  
15.07 Czesław Śpiewa  
22.07 Taco Hemingway  
30.07 Mikromusic 07.08 Organek  
12.08 Kortez 20.08 Fismoll  
27.08 Rasmentalism

GODZINA: 20:00 **WSTĘP WOLNY**

Organizatorzy:

POZnan\*

\*posir

Patroni:

RADIO  
AFETA  
98,6

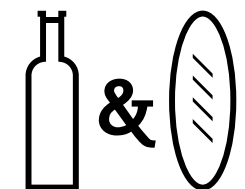
F  
Festiwale

muo

wyborcza.pl  
POZNAN

WITIC

epoznan.pl



**DRUKARNIA**

SKŁAD  
WINA & CHLEBA



PIEKARNIA · ŚNIADANIA · LUNCH  
SAŁATY · ZUPY · DANIA GŁÓWNE  
BURGERY · WINA

ul. Podgórna 6, Poznań  
M: 516 677 500 T: 61 850 14 20  
[www.facebook.com/PoznanDrukarnia](http://www.facebook.com/PoznanDrukarnia)

### 1.07 PIĄTEK

#### PATRICK THE PAN

WAKE PARK MALTA | START 20 | FREE  
**POZNAŃSKI TRAWNIK PIWNY - TARGI PIWNE**  
FORT VI TWIERDZA POZNAŃ | 5/15/25 ZŁ | 1-3.07

#### 8 BITÓW SHOWCASE

GALERIA OPEN AIR | START 23 | LISTA FB FREE / 10 ZŁ  
**BANG BANG – DJ HEN**  
MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

### 2.07 SOBOTA

#### GROBERSKA & JOPIL

STARY RYNEK FONTANNA NEPTUNA | START 20 | FREE  
**KARAWANA - DAWID SIERADZKI, VLADIMIR KOZAKOV, EXILIM**  
BRZEG WSCHODNI | START 22 | FREE  
**DUNGEON BEATS 005 FEAT. NO/SA, TRICHOM, DIA & JAH BASS**  
PROJEKT LAB | START 23 | 5/15 ZŁ

#### ZODIAK, STEEL DRUNK, SEVEN SAGES

U BAZYLA | START 19

#### SQ NA DZIEDZINCU PRES. NEEVALD NAMESDAY!

DZIEDZINIEC CK ZAMEK | START 22

#### PARTY HARD – DJ PITU

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

### 3.07 NIEDZIELA

#### VOO VOO

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

### 6.07 ŚRODA

#### #MUCHOS LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

### 7.07 CZWARTEK

#### BEING AS AN OCEAN

POD MINOGĄ | START 18:30 | 35/45 ZŁ

#### #MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY

MUCHOS | START 20 | FREE

#### C-ZET

KONTENERART | START 20 | FREE

## JAKE BUGG

13.08 PROXIMA  
WARSZAWA



## BEN CAPLAN

& THE CASUAL SMOKERS

2.10 PROXIMA  
WARSZAWA

21.10 POD MINOGĄ  
POZNAŃ

22.10 FIRLEJ  
WROCLAW



### 8.07 PIĄTEK

#### PWS (PRZED WSCHODEM SŁOŃCA)

STAJENKA PEGAZA | START 20 | FREE

#### LIPALI

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

#### RED SMOKE FESTIWAL

PLESZEW | START 15 | 50 ZŁ

#### KASKADA FESTIWAL

KASKADA PLAŻA - JEZIORO KIERSKIE | 8-10.07 | 60-80 ZŁ

#### BANG BANG – DJ MAQOO

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

### 9.07 SOBOTA

#### SAMA RIVER BLUES

DWORZEC GŁÓWNY | START 12 | FREE

#### MĘSKIE GRANIE

CYTADELA | START 17 | SOLD OUT | WIĘCEJ: FRESHMAG.PL

#### STONNARD, ADRIAN LEVERKUHN

ALTERNATIVA | START 20 | 5 ZŁ

#### RED SMOKE FESTIWAL

PLESZEW | START 15 | 50 ZŁ

#### SQ NA DZIEDZINCU PRES. SUN VS MOON

DZIEDZINIEC CK ZAMEK | START 22

#### PARTY HARD – DJ PITU

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

#### RUBIN

CZEKOLADA | START 22 | 15/20 ZŁ

### 10.07 NIEDZIELA

#### KROKI

WERANDA TAKE AWAY | START 12 | FREE

#### RED SMOKE FESTIWAL

PLESZEW | START 15 | 50 ZŁ

### 13.07 ŚRODA

#### #MUCHOS LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

### 14.07 CZWARTEK

#### #MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY

MUCHOS | START 20 | FREE

### 15.07 PIĄTEK

#### CZEŚLAW ŚPIEWA

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

#### BANG BANG – DJ VADER VDR

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

### 16.07 SOBOTA

#### OXFORD DRAMA

WAKE PARK | START 20 | FREE

#### PARTY HARD – DJ URIEL

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

#### VIBE

CZEKOLADA | START 22 | 15/20 ZŁ

#### SQ NA DZIEDZINCU PRES. SUN VS MOON

DZIEDZINIEC CK ZAMEK | START 22

### 20.07 ŚRODA

#### LIONHEART, DINTOJRA

POD MINOGĄ | START 20 | 39/49 ZŁ

#### #MUCHOS LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

### 21.07 CZWARTEK

#### LADY DAISEY & BATSAUCE

KONTENERART | START 21 | FREE

#### GERRY JABLŃSKI AND THE ELECTRIC BAND

ALLIGATOR | START 20 | 30/40 ZŁ

#### #MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY

MUCHOS | START 20 | FREE

### 22.07 PIĄTEK

#### TACO HEMINGWAY

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

#### LIMBOSKI

MIASTO (SZEWSKA 20) | START 20

#### LUDOJAD

KONTENERART | START 20 | FREE



**20 YEARS OF  
PLACEBO**

**29.10.2016  
TORWAR, WARSZAWA**

**BILETY: LIVENATION.PL**



## UMOŻLIWIMY TWOJEJ FIRMIE ZMIANĘ LOKALU LUB ZAMKNIĘCIE INTERESU Z DUŻYM ZYSKIEM.

ZNAJDZIEMY KLIENTA, KTÓRY  
ODKUPI OD CIEBIE ZA  
ODSTĘPNE WYPOSAŻENIE  
I MARKĘ.

T: 504 037 219 / 502 367 064  
kontakt@swpnieruchomosci.pl

**Rozkręć Swoją Firmę!**

Reklamą zewnętrzną  
rozpedzimy Twój biznes!

- ✓ drukowanie ✓ spawanie
- ✓ frezowanie ✓ montaż

[boltimor.pl](http://boltimor.pl)

### BANG BANG – DJ MAJK L

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**23.07 SOBOTA**

**DJ SL**

CZEKOLADA | START 22 | 15/20 ZŁ

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

**26.07 WTOREK**

**JAMES HARRIES**

MESKALINA | START 21 | FREE

**27.06 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA**

MUCHOS | START 20 | FREE

**28.07 CZWARTEK**

**BEZPŁATNE WARSZTATY FOTOGRAFII KULINARNEJ**

Drukarnia Skład Wina & Chleba | FREE

**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**29.07 PIĄTEK**

**BANG BANG – SOINA**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**30.07 SOBOTA**

**MIKROMUSIC**

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

**PARTY HARD – DJ URIEL**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

**SQ NA DZIEDZINCU PRES. SUN VS MOON**

DZIEDZINIEC CK ZAMEK | START 22

**3.08 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA**

MUCHOS | START 20 | FREE

**4.08 CZWARTEK**

**SAMBOR**

KONTENERART | START 20 | FREE

**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**5.08 PIĄTEK**

**BANG BANG – DJ VADER VDR**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**6.08 SOBOTA**

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

**7.08 NIEDZIELA**

**BURY TOMORROW, MATERIA, MENTALLY BLIND**

POD MINOGĄ | START 19 | 39/49 ZŁ

**ORGANEK**

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

**10.08 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA**

MUCHOS | START 20 | FREE

**11.08 CZWARTEK**

**SIELSKA**

KONTENERART | START 20 | FREE

**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**12.08 PIĄTEK**

**KORTEZ**

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

**BANG BANG – DJ HEN**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**13.08 SOBOTA**

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

**15.08 PONIEDZIAŁEK**

**AIRBOURNE**

ESKULAP | START 19 | 79/89 ZŁ

**17.08 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA**

MUCHOS | START 20 | FREE

**18.08 CZWARTEK**

**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**19.08 PIĄTEK**

**BANG BANG – DJ STRUGI**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**20.08 SOBOTA**

**FISMOLL**

MALTAŃSKA SCENA MUZYCZNA | START 20 | FREE

**RED SCALP**

POD CZARNYM KOTEM | START 20 | FREE

**AVI AVITAL**

AULA UAM | START 19 | 49-199 ZŁ

**PARTY HARD – DJ URIEL**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ

**DANCING POZNAŃ 2016 – XXIII MIĘDZYNARODOWE WARSZTATY TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO**

POLSKI TEATR TAŃCA | 20-27.07 | WIĘCEJ NA WWW.FRESGMA.PL

**24.08 ŚRODA**

**BEZPŁATNE WARSZTATY FOTOGRAFII KULINARNEJ**

Drukarnia Skład Wina & Chleba | FREE

**#MUCHOS LOVA LOVA**

MUCHOS | START 20 | FREE

**25.08 CZWARTEK**

**ALI WARREN**

MESKALINA | START 21 | FREE

**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**26.08 PIĄTEK**

**BANG BANG – SOINA**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 10 ZŁ

**27.08 SOBOTA**

**NIÑO DE PURA**

AULA UAM | START 19 | 49-199 ZŁ

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | DO 23 LISTA FB FREE / 15 ZŁ



do końca  
sierpnia  
wszystkie DRINKI  
serwowane na tarasie\*  
\* oferta ważna przez cały  
tydzień do godz 17:00

~~50%~~



# Audioriver 2016

Muzyka, moda, film, atmosfera

Tekst: Dawid Balcerek

**W dniach 29-31 lipca na plaży w Płocku odbędzie się kolejna edycja Audioriver, czyli największego polskiego festiwalu z muzyką niezależną. Przez dwa dni na kilku scenach pojawi się ponad 70 artystów z całego świata. Pojawimy się tam i my!**

Co wyróżnia ten festiwal na tle innych krajowych eventów? Przede wszystkim to, że festiwal nie zamyka się tylko na koncerty i występy djów, ale oferuje dużo więcej. Ale po kolei. Zacznijmy od muzyki, która jest jednak najważniejsza. Nie sposób wymienić wszystkich artystów, więc skupię się na tych, na których my czekamy.

W tym roku między Wisłą a Wzgórzem Tumskim będzie na nas czekać 5 scen muzycznych. Jak co roku, najbardziej obleganym miejscem będzie główna scena, która zawsze serwuje zróżnicowaną muzykę. W tym roku zagrają na niej m.in. Jamie Woon, Crystal Castles, C2C, Danger czy też Leftfield, którzy swoim stażem artystycznym zawstydzą niejednego wykonawcę. Jeśli dodać do tego polskich artystów, takich jak Ptaki, xxanaxx, Kamp! czy Novika, robi się bardzo ciekawie. Drugim miejscem, gdzie będzie można nas spo-

tkać częściej, to Circus Tent. Namiot skupia wielbicieli mocniejszej elektroniki, a główne skrzypce zagra techno. A że lubimy potupać nóżką przy dobrym brzmieniu, to tegoroczny line up zadowala nas w 100%. Potańczymy do setów takich osobistości jak: Gesaffelstein, dubfire, Kölsch, Recondite, Richie Hawtin, Scuba, czy wisienka na torcie w naszej ocenie - Sven Väth.

Podobne klimaty zapanują na Electronic Beats Stage, która jest na festiwalu nowością - zastąpiła dotychczasową Wild Stage. W tym roku zagrają m.in. Fatima Yamaha, Four Tet, Motor City Drum Ensemble, Octave One, Vrilski (Vril & Voiski). Z pewnością pojawimy się na występach DJ Shadowa i Shackleton presents Powerplant.

Jak tu na wszystko znaleźć czas? Jakby tego było mało, dochodzi jeszcze Last.fm Hybrid Tent, gdzie jak zawsze przeważają brzmienia D'n'B i dub step. Tu na pewno warto wyróżnić pionierów gatunku Caspa & Rusko, chętnie sprawdzimy też „szamański” dub step od Dub Phizix & Strategy oraz coś bardziej lajtowego - Jaguar Skills, Nu:Tone & Logistics, Black Sun Empire, Calyx & TeeBee, Jubei and SP:MC Present Zones. Mamy też Rynek i – coś dla najbardziej wytrwałych – Audioriver Sun/

Day, czyli trzeci dzień festiwalu, podczas którego wystąpią m.in. Damian Lazarus i DJ Marky. Pełną rozpiskę artystów i godzin znajdziecie w książeczkach festiwalowych.

Czas napisać o rzeczach okołofestiwalowych – wielkim atucie Audioriver. Symultanicznie z koncertami, trwać będą na Rynku Targi Muzyczne Audioriver, gdzie wyszperacie dobre płyty, a przy okazji pogadacie z ludźmi z branży muzycznej. A to wszystko przy akompaniowaniu Burn Stage, gdzie zagrają m.in. Samanta, Guti Lee Burridge. Na Rynku pełno jest knajpek, gdzie można dobrze i niedrogo zjeść, co wyróżnia Płock na tle innych większych miast. Audioriver to również targi mody Fashion Night, które z roku coraz prężniej się rozwijają. Obecne są na nich marki modowe, które już mają fejm, i te mniejsze, które dopiero wchodzi na rynek. Przyznacie, że wystawić się ze swoimi ciuzkami przy publicie liczącej ok. 30 tysięcy, to jednak coś. Na sam koniec coś o Festiwalowym Kinie Audioriver. To już stały element zabawy i znakomita odskocznia od koncertów. My postaramy stawić się na seansie „The Art Of The DJ”.

Tak więc w piątek 29 lipca wsiadamy w auto i meldujemy się w Płocku! Do zobaczenia!



Fot. materiały promocyjne Audioriver



# MUCHOS

„Music makes the people come together”

ul. Nowowiejskiego 13/15, facebook: muchos.club, muchos.pl

Serce muchos jest tak duże jak wnętrze klubu, i bez trudu znajdzie się w nim miejsce dla każdego, kto kocha dobrą muzykę i zabawę. Przez 16 lat biło niemal wyłącznie w rytmach latino, ale także i ten nastolatek dojrzewa i postanowił eksperymentować. Z początkiem roku wiele się w muchos zmieniło. Tydzień uległ wyraźnemu skróceniu – teraz po naprawdę długich weekendach załoga klubu odpoczywa aż do

środy, wtedy to cyklicznie odbywa się impreza pod wiele mówiącą nazwą „Lova Lova”. Dolna część klubu zamienia się w planetę sensualowych rytmów, takich jak bachata czy kizomba, jest bardzo klimatycznie i zmysłowo. Gości klubu przyświeca wtedy hasło „Bo Środa To Mała Sobota” i zupełnie niespodziewanie w środku tygodnia można się tam totalnie zgubić, na przykład aż do soboty. Czwartki to hołdowanie tradycji Muchos – pod nazwą „Granda” kręci się tu naprawdę gorące salseteki, czasem można liczyć na animacje czy szybki kurs, oczywiście za free. Jest to wieczór zarówno dla tych, którzy chcą szlifować umiejętności zdobyte w szkołach tańca, jak i dla nowicjuszy, średnio odróżniających nogę prawą od lewej – bar generalnie dba o dobre nastroje bez względu na umiejętności na parkiecie. No i teraz te eksperymenty. Weekendowo, z założenia, klub otwiera się na różne dźwięki, zaprasza różnych DJ-ów, muzyków, wokalistów. Inspiracje czerpie z otaczającej nas rzeczywistości. Na przykład w czerwcu imprezę dedykowaną Prince’owi poprowadził tam Hirek Wrona, a cały klub na jedną noc zmienił barwy na „purple”. Niedawno w Muchos śpiewała Maya,

wiosną grali chłopcy z ShaKoFraKo (DJ + drums + bas). Zapraszani Dje w ogromnej mierze sami kreują nowy „dźwięk” klubu, choć podobno nie pozostają też obojętni na prośby stałych gości. Z takiej mieszanki, podczas sobotnich imprez z cyklu „Party Hard” wyłania się hybryda, coś na kształt latino house, zaraz obok obowiązkowej już weekendowo muzyki klubowej - piątkowe „Bang Bang! (totalna dyspensja od latino). Jeżeli dodać do tego wyciemniony, bardziej klimatyczny dancefloor i pyszne muchosówki (5 smaków!) to należy wierzyć w hasztag klubu „ToBędzieDługiWeekend”. Jeśli nie macie akurat ochoty na pląsy, górny bar oprócz pysznych drinków i tatarsa serwuje po prostu dobrą muzykę na czasie, eklektyzm gustów i wyczucie barmanów świetnie się tam sprawdza, masz doła – do wódki dorzucą Roxanne w wersji z Moulin Rouge, klimat imprezowy? – Beyonce, Michael Jackson, czy co tam trzeba, żeby nóżką pomachać przy barze. W nastoletnim muchos buzują hormony i dźwięki, każdy znajdzie tu coś dla siebie, polecamy sprawdzać „rozkład jazdy” na Facebook’u czy instagramie – aktualizowany jest w miarę na bieżąco.

## GORĄCE LATO!

Tekst: Natalia Bednarz

Lato w pełni, nie da się ukryć. W muzyce gorąco, jak w Kaliforni – aż dwa albumy z tego zestawienia o niej traktują. A dodatkowo, Marek Niedźwiecki, życzy nam wszystkim jeszcze więcej słońca. Na ochłodę – trochę melancholii w książkowej historii młodego Koreańczyka. Ale, ale – także i u niego w końcu zagości słońce. Najważniejsza jest pogoda ducha, a o nią z dobrą książką czy muzyką nigdy nie jest trudno. Bierzcie je ze sobą na leżaki, górskie szczyty, plaże i do lasu. Przyjemności!

## KSIĄŻKA

**JOSEPH KIM, STEPHAN TALTY „POD JEDNYM NIEBEM” – PRÓSZYŃSKI I S-KA**

Historia Josepha Kima ściśnięte niejedno gardło. Gdy chłopiec skończył pięć lat, nadeszła pierwsza fala Wielkiego Głodu – upokarzająca, zdająca nigdy się nie kończyć tragedia i przyczyna śmierci wielu milionów ludzi, w tym ojca chłopaka. Opuszczony przez matkę i siostrę, osamotniony na koreańskiej ulicy, kierowany silnym, jak nic innego, instynktem przetrwania Joseph uczęszcza się zebrać i kraść. Jego życie zmienia się po ucieczce do Chin, gdzie dzięki pomocy pewnej chrześcijanki i podziemnej siatce pomocy, trafia jako uchodźca do Stanów Zjednoczonych. Tam, otoczony opieką amerykańskiej rodziny zastępczej, przyswajają angielski, dostaje się do college'u i rozpoczyna zupełnie nowe życie. Zdaniem Wall Street Journal, „Pod jednym niebem” ma szybkie tempo i trzyma w napięciu. Już wkrótce będzie można się o tym przekonać osobiście.

## MUZYKA

**WSZYSTKO – AAAAA!!! AAAAA...**

Mikołaj Tkacz to nie tylko muzyk, ale także artysta wizualny. WSZYSTKO to projekt, który założył ponad rok temu. W jego składzie znajduje się tylko on sam, a gra... wszystko. Na to, co znajduje się na albumie, pracował przez ostatnie kilka miesięcy. A wyglądało to tak - ze swoich zbiorów sample i melodie, stworzył na instrumentach midi zbiór outsider house'owych utworów. Mamu tu więc muzakowe melodie, sample z kaset, winyli, filmików Youtube'a oraz rozedrane taneczne bity. Wszystko to podane z lekkim poczuciem humoru, ale i szczyptą melancholii. Idealnie, by przełamać imprezowy charakter lata w mieście. Sprawdźcie koniecznie!

**BLINK 182 - CALIFORNIA**

Pamiętacie jeszcze mistrzów pop punka, ich teledyski i to, jakie zamieszanie zrobili pojawiając się na muzycznej scenie? Pochodząca z Kalifornii grupa wraca by znova pokazać, na co ich stać, oraz by złożyć hołd miejscu swego pochodzenia. Grupa z San Diego ma na koncie aż 35 milionów płyt na całym świecie, a ta, która pojawi się na półkach 1 lipca, już siódma w dorobku, zapewne poprawi ten imponujący wynik. Ci, którzy spodziewają się starego składu, mogą się trochę zająknąć.

wieść – dotychczasowego wokalistę i założyciela, Toma Delongę'a, zastąpił w zeszłym roku wokalista i gitarzysta Matt Skiba z Alkaline Trio. Czy wpłynie to na jakość muzyki? Zobaczmy. To, co już trafiło do sieci, jest obiecujące – nadal jest melodyjnie, jest power, dawka humoru. Warto sprawdzić całość.

## FILM

**AGENT I PÓŁ**

komedia, USA, 2016, reż. R. Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan

Przełożeniem tytułu oryginalnego - Central Intelligence - jak zwykle nasi polscy tłumacze się nie popisali. Ale nic to - w końcu chodzi o film, który ma przyciągnąć do kin jak najwięcej widzów, rozbawić i zarobić kupę pieniędzy. Pomóc mają Dwayne 'The Rock' Johnson (obecnie absolutna gwiazda Social Mediów i Internetów w ogóle – polecam się przekonać) oraz gwiazda komedii Kevin Hart. Panowie wcielają się w role starych przyjaciół, którzy odnawiają kontakt przez portal Facebook, a następnie – rzecz jasna – dają się wciągnąć w grubą aferę... co temu drugiemu, spokojnemu księgowemu, nie bardzo jest na rękę. Film wraca do kin 1 lipca.

**ZJEDNOCZONE STANY MIŁOŚCI**

dramat obyczajowy, Polska, 2016, reż. Tomasz Wasilewski, wyk. Julia Kijowska, Magdalena Cielecka, Andrzej Chyra

Akcja filmu dzieje się rok po upadku PRL-u. Reżyser kreśli obraz czasów wolności oznaczonych trudnymi do starcia śladami minioniej epoki. Bohaterkami są kobiety pozornie szczęśliwe - Agata, młoda matka dusząca się w małżeństwie bez miłości, Renata zafascynowana młodszą sąsiadką, Marzeną, oraz Iza, dyrektorka szkoły, spiąjąca potajemnie z ojcem uczennicy. Zamiast cieszyć się z odzyskanej wolności i szeroko uśmiechać się, jak to robią Amerykanie, one gorączkowo szukają sposobu, by zmienić swoje życie i wyrwać się z klinczu, który kępuje ich ruchy. Film trafi do polskich kin 29 lipca.

**ALFRED S. POSAMENTIER, INGMAR LEHMANN „Tajemniczej liczby na świecie” – PRÓSZYŃSKI I S-KA**

Wszystkich tych, którym wydaje się, że wiedzą, co to liczba pi, ta książka zmusi do zmiany sposobu myślenia. Zdaniem autorów, pi jest czymś więcej, niż stałą matematyczną i dziwną liczbą z lekcji matematyki - to klucz do świata tajemnic, które fascynują matematyków od starożytności. Całe pokolenia uczonych nie tylko poszukiwały jej wartości, lecz także przyczyną nagłego pojawiania się jej w tak wielu dziedzinach. Można rzec śmiało, że zainteresowanie liczbą pi urosło do rozmiarów kultu, a dowodem na to są niezliczone dyskusje i publikacje, światowy ranking osób, które zapamiętały największą liczbę cyfr rozwinięcia pi, a także... obchodzony 14 marca dzień liczby pi. Do wiosny 2017 jeszcze wystarczająco dużo czasu, by podszkolić się i dać uwieść liczbie, której magia pociąga nie tylko zapalonych matematyków.

**MAREK NIEDŹWIECKI - RADIO CALIFORNIA**

Kolejny album z Kalifornią w tle – tym razem dwupak prosto od mistrza Niedźwieckiego, który jak zwykle serwuje nam tylko najlepsze kaski. Projekt powstał w hołdzie dla listy przebojów American Top 40, notowania prowadzonego przez Casey Kasema od 1970 roku. Niedźwiecki zaczął jej słuchać 2 lata później i wpadł po uszy. Selekcja najlepszych utworów z audycji z czasów, kiedy – zdaniem autora – powstała najlepsza muzyka świata, z pewnością było trudna, ale jak widać – nie niemożliwa. Jest tu Sheryl Crow, David Foster, Fleetwood Mac i wielu, wielu innych. Jak mówi Niedźwiecki - „Obie płyty są pudełkiem czekoladek. Same smacznie! Proszę wybierać. Mam nadzieję, że podczas słuchania tej muzyki zawsze będzie słonecznie...”. My również trzymamy za to kciuki.

**BABA ZULA – DO NOT OBEY**

Istanbulski zespół BaBa Zula to projekt więcej niż ciekawy - miesza w swojej muzyce psychodelicznego rocka, elektronikę, world music oraz reggae. W skład utalentowanego tureckiego kwintetu wchodzi: Murat Ertel, Levent, Periklis, Me-like Şahin i Ozgur Çakırlar. To, co grają, urzeka, hipnotyzuje - rytmem, klimatem, dźwiękami, wszystkim, silną dawką emocji, które udzielają się słuchaczom. Artyści grają na instrumentach tradycyjnych dla muzyki tureckiej, co w połączeniu z brzmieniami rockowymi, zaskoczy niejednego. Warto sprawdzić ósmy album Baba Zuli i wsłuchać się w teksty, które mają charakter wnikliwych protest songów.

**NEON DEMON**

thriller, Dania, Francja, USA, 2016, reż. Nicolas Winding Refn, wyk. Elle Fanning, Keanu Reeves, Christina Hendricks  
Refn, twórca m.in. filmu „Drive”, tym razem stawia na żeńskie bohaterki. W samym centrum jest młoda i naiwna, marząca o karierze modelki Jesse, a wokół niej, niczym rekiny, krąży owładnięte obsesją piękną cielesnego inne kobiety. Podobnie jak w filmie z Goslingiem, tu również dzieje się wiele. Mamu tutaj fajererie barw, dźwięków i symboli, nawiązania do teledysków lat 90., pop-artu, barokowy przepych, geometryczne kształty, piękne kostiumy i makijaże, a wszystko to ogląda się jak narkotyczne wizje po LSD. Kto ciekaw, niech zmierza do kin 22 lipca.

**KOSMOS**

dramat, Francja, Portugalia, 2016, reż. Andrzej Żuławski, wyk. Sabine Azéma, Jean-François Balmer, Johan Libéreau.

Ostatni film Andrzeja Żuławskiego przez wielu krytyków już uznawany jest za najlepszą ekranizację słynnej powieści Gombrowicza. Może dlatego, że reżyser nic sobie z „kultowości”, zarówno dzieła, jak i jego twórcy, nie robi. Nie dość, że przenosi akcję „Kosmosu” z Polski do Europy Zachodniej, a czas akcji z lat 30. do współczesności, ale – jakby tego było mało – także zmienia jej nastrój z mrocznego na lekki, wręcz żartobliwy. A wszystko to okrasy muzyką Andrzeja Korzyńskiego. Całkiem niezły powrót po 15-letniej nieobecności za kamerą... i sposób na zwieńczenie kariery. Film w kinach od 1 lipca.





# GRINGO BAR

Tekst: Natalia Bednarz  
ul. Piekary 25, facebook: gringopoznan, gringobar.pl



**B**yc może widzieliście już nową knajpkę Gringo Bar, która zakotwiczyła na rogu Piekar i Św. Marcina. Działający od kwietnia lokal jest filią warszawskiego projektu zapoczątkowanego przez rapera Bilona, jedną drugą kulturowej grupy Hemp Gru. Tam pomysł chwycił - Gringo ma obecnie w stolicy dwie miejscówki, a także food trucka, z którego karmi zgłodniałych festiwalowiczów, np. na trójmiejskim Ope'er. Jak będzie w stolicy Wielkopolski?

Co wyróżnia Gringo Bar? Przed wizytą na miejscu powiedziałabym – świetne logo. Kolorowa czaszka z bandaną wpadła mi w oko na długo przed tym, zanim dowiedziałam się, co oznacza. Nie ma co się oszukiwać - dobre logo i nazwa lokalu robią robotę w sterowanym przez marketing świecie. Oryginał jest też tematyka kulinarna – knajp serwujących fuzję amerykańskich i meksykańskich smaków nie ma dużo. Po wizycie w Gringo wiem już, że to, co na pewno wyróżnia ten lokal, to jakość. „Tylko to? Ten wytarty frazes?” No cóż, dla mnie to

podstawa, reszta to czary mary. Szama ma nie tylko smakować – ma mnie zostawić w przyjemnym nastroju i pełną energii do dalszego działania. Michał, który odwiedził ze mną Gringo Bar i wciągnął ze smakiem aromatyczne burrito, z zadowoleniem zauważył, że nie czuł powszechnej, w szczególności po pikantnych daniach, ciężkości na żołądku. Można mu wierzyć, bo jada dużo, tłusto i płomiennie, tak więc jeśli też lubisz na ostro, wiedz, że z Gringo wyfruniesz lekki jak ptak. W Gringo świeże i dobrej jakości ma być wszystko – począwszy od ziół (kolendra!), przez aromatyczne i charakterne, świeże, przygotowywane codziennie salsy (swoją drogą, te salsy to sztos, w szczególności ognista salsa habanero czy salsa na bazie soczystego mango - musicie ich spróbować!), warzywa i owoce (np. pyszne awokado), mięso, aż po tak prozaiczne, zdawać by się mogło, sprawy jak tortilla, w którą wszystko to jest zawijane. Te kukurydziane specjalnie dla Gringo Baru produkuje rodzinna firma spod Warszawy. Jeśli chodzi o napoje – warto spróbować autorskiego napoju

Gringo, a także meksykańskiej koli z posmakiem anyżu – dla mnie bomba, uwielbiam takie smakowe romanse. W Gringo – poza kuchnią, którą zarządza kucharz z wieloletnim doświadczeniem - panuje absolutny luz. Przyjdiesz tu z dzieckiem, rodziną, ukochanym psiakiem – wszyscy są tu mile widziani. Szef kuchni zapewnia, że jeśli zajdzie potrzeba zrobienia imprezy zamkniętej, są otwarci na propozycje i chętnie ugospzczą kogo trzeba. Co ważne – lokal serwuje wegetariańskie i wegańskie opcje. Wystarczy poprosić i bez problemu dostaniesz to, co chcesz. Przetestowane osobiście. Wystrój – nieprzeładowany, klasyczny, nowoczesny (jednak ściany kryją w sobie niespodzianki...) – sprawia, że każdy poczuje się tu dobrze. Mam nadzieję, że Gringo rozwinie tu skrzydła, bo karmią naprawdę smacznie. Jest to kolejny barwny punkt na mapie kulinarnej mojego miasta, który będę regularnie odwiedzać. Zaglądajcie na Facebooka (fb.com/gringopoznan), śledźcie promocje i wpadajcie sprawdzić wszystko na własnym podniebieniu. Do zobaczenia na Piekarach!

# AGNIESZKA ROJEWSKA

Drink z wędzonym łososiem i masłem orzechowym? Chcę wszystko!

Tekst: Maria Ledeman



Fot. Agnieszka Rojevska

**W**ielokrotna mistrzyni Polski w zawodach Barista i Latte Art, a do tego godna reprezentantka naszego kraju na kawowej arenie międzynarodowej. Agnieszka Rojevska – z ziaren wyciska to, co najlepsze, i udowadnia, że granice za barem to bujda.

## Bardziej baristka czy pilna doktorantka?

Niestety, zdaniem mojej promotor i katedry, jednak bardziej wciągnęła mnie kawa.

## Potrafisz jednak połączyć pasję do kawy i pracę naukową. Jaki jest klucz do osiągnięcia harmonii?

Ciężko to jednoznacznie określić. Nawet nie potrafię stwierdzić, czy faktycznie dobrze je łączę. Chyba najważniejsze jest to, żeby oba „życia” miały jakiś wspólny mianownik. To nie mogą być dwa totalnie odrębne światy i tematy. Dlatego też mój doktorat dotyczy po części tematu kawiarni. Moja praca naukowa nawiązuje do mojej pracy zawodowej.

## Robiłaś, między innymi, kawowego drinka z lici i spieniałaś mleko we frenchpressie. To stoi na granicy baristycznego szaleństwa.

Nie ma chyba takiej granicy! Albo może jest... Pytanie, czego nie odważysz się spróbować – to

jest granica.

## Zwiedziłaś kawał świata: Szanghaj, Mediolan, teraz Dublin. Czy udało się komuś zaszokować Cię swoim pomysłem?

Poza tym były jeszcze: Seattle, Melbourne i kilka innych. Co do składników, to z pewnością zapamiętam: masło orzechowe, wędzonego łososia, sprite i smażoną dynię. W Polsce Piotrek Markowski robił na scenie filtr z naleśnika. Wszystkie te rzeczy może brzmią dziwnie, ale najczęściej w sumie dobrze smakują.

## Zdradzisz jak przygotowujesz się do zawodów?

Jasne! To żadna tajemnica. Piję dużo kawy, dużo gadam, dużo piszę, dużo się irtuję. Dużo mój Team po mnie zmywa.

## Co stanowi najtrudniejszy element przygotowań?

Stworzenie prezentacji na drinka.

## Wolisz więc chyba poranne napary. Jaki jest przepis na „kawę od mistrzyni”?

Nie ma czegoś takiego. Wszystko zależy od kawy. Moje zadanie, to wyciągnąć z niej to, co najlepsze.

## Wiele ludzi wspiera Twoje działania. Udało Ci się na Mistrzostwach Świata... co dalej?

Nie wiem. Nie myślałam o tym nigdy...

## To może wróćmy do samego początku. Zaczynałaś od pracy w popularnej sieciówce. Co sądzisz o jakości kawy z takich miejsc?

Myślę, że jest lepsza niż w niektórych niezależnych kawiarniach. Zwłaszcza tych otwartych 20 lat temu. Bo tam chociaż szkoli się kadre, daje jej jakąś podstawę. Nie jest to oczywiście najlepsza kawa świata, ale chociaż wiesz, czego się spodziewać, i że ta jakość jest... jakaś. Nie mam nic przeciwko sieciówkom, bo budują podstawę do tej kultury kawowej, którą tworzymy. Mają na to środki i, chcąc nie chcąc, pomagają nam.

## Baristyczna kultura wciąż się rozwija. Społeczeństwo dojrzewa do dripów i chemexów?

Powoli dojrzewa do takiej kawy i rozumie, co to jest. Przez długi czas była to niestety tylko ciekawostka.

## Więc alternatywne metody parzenia raczej nie stanowią zagrożenia dla cappuccino z pianką i latte macchiato.

Jeszcze długo nie będą.

## A na koniec: soczysta wiśnia i smaki cytrusów czy dymiona śliwka i czekolada?

Polak wybierze dymioną śliwkę i czekoladę. Ja bym chciała wszystkie.

**Wiedziałam. Dziękuję za rozmowę.**



# REPUBLIKA

Czekolada, różę i słońce, czyli poznańskie Republiki w rozkwicie.

Republika Róż, pl. Kolegiacki 2, republikaroz.pl  
Cacao Republika, ul. Zamkowa 7, facebook: cacaorepublika  
Republika Słoneczna, ul. Słoneczna 19A, republikasłoneczna.pl

Jeśli nigdy nie zdarzyło Ci się przysiąc w Chocolaterie Cacao Republika przy ulicy Zamkowej w Poznaniu lub chociaż przez wielkie okna lokalu skrzyżować spojrzenia z tymi, którzy akurat w nim siedzą na miękkich, kolorowych poduchach... pewnie po prostu nie jesteś stąd. Kolejne pokolenia mieszkańców Poznania trafiają do tej kultowej już kawiarni, by przy pachnącym cieście i gęstej, kremowej czekoladzie przedyskutować coś bardzo ważnego... z kimś bardzo ważnym. I tak już od ponad 15 lat.

Chocolaterie to po francusku fabryka czekolady, czy też – co tutaj byłoby określeniem bardziej adekwatnym – pijalnia czekolady. Czekolada króluje tu niepodzielnie i roztacza niezwykły czar. Powietrze pełne jest jej zapachu, a desery i napoje jej słodkiego, rasowego smaku. W sezonie wakacyjnym ruszyło LETNIE CACAO – wygodna przestrzeń na świeżym powietrzu, gdzie serwuje się lżejsze i odchudzone przysmaki z klasycznej karty np. czekoladę lodową z chili czy domowe lody jogurtowe z truskawkami – warto ich spróbować i odpłynąć gdzieś daleko myślami. Cacao Republika to jedno

z tych miejsc, do których się wraca i poleca innym. Jest to zasługa właścicielki. Marta Piotrowska to kobieta z szóstym zmysłem do gastronomii, garściami czerpiąca z tradycji kulinarnej, a jednocześnie gotowa do wyzwań i otwarta na nowe możliwości. Szybko okazało się, że w Poznaniu jest wiele do zrobienia, a Cacao Republika będzie początkiem cyklu. I tak, ponownie w sercu Poznania, a dokładniej - przy Placu Kolegiackim, powstało kolejne miejsce – restauracja pod wdzięczną nazwą Republika Róż.

Pyszne, kreatywne śniadanie na kraciastym obrusie, w jasnym wnętrzu, wśród pastelowych mebli, kolorowych drobiazgów oraz półek uginających się pod słoikami własnej roboty specjalów. Działający w środy i soboty BUFET ŚNIADANIOWY w formie szwedzkiego stołu w Republice Róż okazał się takim sukcesem, że od sierpnia słodkie rogalki z konfiturami, wytrawne pasty do pieczenia, wegańskie owsianki, klasyczne jajecznice, czyli duże i małe przysmaki w niezmiennej, przystępnej cenie 20 złotych od osoby będzie można zjeść już codziennie! Nie masz czasu śniadać na miejscu? Pogotowie Piknikowe Republiki Róż specjalnie dla Ciebie wypełni smakołykami aż po brzegi koszy, który następnie zabierzesz ze sobą, gdzie tylko zechcesz.

Moda na zdrowe jedzenie i samodzielne gotowanie, wysyp kulinarnych blogów... Pani Marta doskonale wyczuła trend i postawiła na coś, co w 2011 jeszcze w Poznaniu dopiero raczkowało – warsztaty kulinarne. Zlokalizowana w pięknej willi na Grunwaldzie Republika Słoneczna, to miejsce, gdzie podszkolisz umiejętności kulinarne pod okiem ekspertów, zorganizujesz rodzinną imprezę, albo – co

czystszy się największą popularnością – przeszkolisz swoich pracowników, a potem wspólnie z nimi coś ugotujesz. Integracja przez gotowanie - oferta dla firm – okazała się strzałem w 10 za sprawą kameralnej atmosfery i swobodnej przestrzeni Słonecznej z dostępem do tarasu i dużego ogrodu.

W Republice Słonecznej jest nie tylko sala konferencyjna, sad i zielnik, którego owoce, warzywa i ziola trafiają na stoły wszystkich trzech republik, lecz także przepiękny ogród, w którym odbywają się pikniki i grille, a w lipcu i sierpniu od poniedziałku do piątku w godzinach 12 - 20 rusza wakacyjny PROJEKT KAWIARNIA, gdzie czeka wino, domowe ciasto i małe, wytrawne przekąski. To scenaria idealna na pogaduchy z koleżanką czy letnie popołudnie z rodziną. Na górze willi działa mały pensjonat, którego goście mogą poczuć się tu jak w domu lub wakacjach na wsi, narwać sobie mięty do herbaty, pobujać dzieci na huśtawce czy podjeść owoce prosto z krzaka.

5-10-15 - właśnie mija pięć lat od kiedy powstała Republika Słoneczna, dziesięć od początków Republiki Róż, piętnaście od momentu uruchomienia Cacao przy ulicy Zamkowej. Republiki to już firma rodzinna, bo w ich życiu uczestniczą dzieci, które w między czasie się urodziły. Jakie marzenie pomyśli przed zdmuchnięciem świeczek na potrójnym torcie Pani Marta i Łukasz Pawlaczyk, współtwórcy republik? Jak sami mówią: „Naszym marzeniem jest rozwijanie się i ulepszanie naszej oferty. Lubimy to co robimy i naszą nagrodą jest satysfakcja gości.” Nie pozostaje więc nic innego, jak tylko życzyć powodzenia... i czekać na kolejne, nietuzinkowe pomysły.

# ZŁOTE PORADY

Niezbędnik festiwalowicza.

Tekst: Dominika Kruszakin

**S**ezon festiwali muzycznych w pełni, a wraz z nim: okazja do posłuchania muzyki na żywo, skorzystania z atrakcji, jakie zapewniają nam organizatorzy, i spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Aby cieszyć się tym wszystkim bez ograniczeń, warto wyposażać się w to, co potrzebne na wypadek zdarzeń losowych czy kapryśnej pogody. Co zabrać ze sobą na festiwal?

Żeby móc dzielić się zdjęciami i filmami oraz skontaktować się ze znajomymi podczas imprezy, potrzebny jest sprawny telefon. Pamiętaj, żeby przed wybraniem się na teren festiwalu, mieć naładowaną baterię. Przy intensywnym użytkowaniu komórki zaopatr się w powerbank, czyli po prostu przenośną ładowarkę, dzięki której nie będziesz się obawiać utraty łączności ze znajomymi. Wszak gołębia pocztowego raczej nie wyślesz wśród tysięcy ludzi.

Przydatną rzeczą na imprezie masowej będzie zapalniczka. Dzięki niej odpalisz innym papierosa, a wieczorem przy smutnej piosence dasz upust rozmarzeniu unosząc ją do góry. Możesz też otworzyć nią piwo lub rozświetlić mrok szukając zgubionego telefonu. Wielofunkcyjny i przydatny gadżet.

Ważne – nie noś przy sobie za dużo gotówki. Schowaj część pieniędzy w bezpiecznym miejscu,

a na koncerty nie bierz ze sobą całego portfela. Przygotuj tylko najważniejsze dokumenty i kartę płatniczą – jeśli oczywiście można płacić nią na terenie imprezy. W razie zguby nie poniesiesz dużych strat. Jak mówi przysłowie – przezorny zawsze ubezpieczony. Dowód osobisty przydaje się, zwłaszcza kiedy chcesz kupić alkohol, musisz jednak wiedzieć, że z piwem pod samą scenę nie wejdiesz.

Jeśli jedziesz na festiwal i chcesz bawić się, a nie wyglądać, weź ze sobą ubrania i buty, których Ci nie szkoda nawet, jeśli po festiwalu będą nadawały się do wyrzucenia. Dzięki temu, przed wskoczeniem do pogo nie ograniczy cię myśl: „o nie moje nowe Roshe Runy”.

Zabalowałeś poprzedniego dnia? Za dużo słońca, a może brzuch boli po zjedzeniu kolejnej zupki chińskiej? W plecaku zawsze przechowuj leki przeciwbólowe. W końcu na festiwalu powinieneś dobrze się bawić, a nie narzekać na złe samopoczucie. Kolejną istotną rzeczą w podręcznej apteczce będą plastry. Przy wspomnianej już zabawie w pogo może zdarzyć się upadek, a nowe buty mogą spowodować otarcia. Zawsze dobrze mieć też coś na zatamowanie krwawienia.

Być może w twojej ekipie znajdzie się paź lub dziewczyna z wielką torbą. Możesz wtedy pozwolić sobie na zabranie samej nerki, czyli szaszet-

ki noszonej w pasie. Pomieścisz w niej wcześniej wspomniane dokumenty i inne potrzebne drobiazgi, a dzięki temu ograniczysz ryzyko zgubienia czegokolwiek.

Pogoda – jak zawsze – może zaskoczyć, nawet na festiwalu, więc wejdź w posiadanie zarówno czegoś do opalania z filtrem oraz pelerynę przeciwdeszczową. Kupisz ją za grosze – szczególnie tę jednorazową. Jeśli nie chcesz mieć spalonych ramion i nosa lub zmoknąć do suchej nitki, polecamy uzbroić się w te akcesoria. Przy upale dodatkowo pomocne okaże się nakrycie głowy np. kapelusz albo czapka.

Korzystanie z toalet, brudne ręce po jedzeniu – mycie rąk jest ważne. Dużo przyjemniej podaje się komuś rękę, kiedy jest czysta. Zaopatr się zatem w płyn dezynfekujący do rąk i chusteczki higieniczne. Rada dla pań – weźcie do torebki lusterko podręczne na wypadek chęci poprawienia makijażu czy sprawdzenia, jak się wygląda przed zrobieniem selfie.

Pamiętaj, nie próbuj wnosić nic szklanego, np. perfum na teren festiwalu, bo zostanie to przez ochronę skonfiskowane i wyrzucone.

Mamy nadzieję, że tych kilka rad przyda Wam się podczas nadchodzących imprez. Nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć Wam udanej zabawy i szalonych koncertów.





# FITBAR

Tekst: Natalia Dulba  
Chwaliszewo 25, Poznań, facebook: fitbarclub, fitbarclub.pl

**Chwaliszewo było dzielnicą, która nie przyciągała zbyt wielu: ani poznaniaków ani turystów, jednak do czasu. A konkretniej - do połowy maja tego roku, kiedy tuż nad Wartą otworzył się nowy, nietuzinkowy lokal promujący zdrowy styl życia - FitBar przy ulicy Tylne Chwaliszewo 25.**

Jak sama nazwa wskazuje, możecie spodziewać się fit posiłków. Ale, ale, żadnych standardowych lunchów, ani mało wyrazistych sałatek! Samo zdrowie w najsmaczniejszym wydaniu. Choć menu, nie jest obszerne, w tym przypadku jest to zdecydowanie zaletą, ponieważ z takich smakołyków jak cielęcina

gotowana sous vide, sum podawany na świeżym szpinaku z puree z kalafiora, czy sałatka z kozim serem i tak ciężko zdecydować się na co ma się ochotę.

Wnętrze skonstruowane jest tak, byś mógł podpatrywać, jak przygotowują twój posiłek. Ewentualnie, możesz zaobserwować tajniki pracy szefa kuchni, które później wykorzystasz podczas domowego gotowania. Warto wspomnieć, iż w FitBarowej kuchni wygrywa prostota i dobry smak. Świeże produkty w oryginalnym przygotowaniu bronią się same. Domowa i przyjazna atmosfera, której nie znajdziesz w wielu lokalach, a także profesjonalizm, dający się zauważyć od razu po przekroczeniu progu FitBaru wyróżnia go spośród większości znajomych miejsc. Wystartował kilka tygodni temu, ale już widać, jak szybko się rozwija. Jeszcze chwila i do użytku zostanie oddany oryginalny, i bardzo wyróżniający się projekt - siłownia tuż za ścianą restauracji. Oba te lokale stanowić będą FitBar Club. Jeśli chciałbyś rozpocząć zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia pod okiem specjalistów, a jednocześnie masz dosyć wielkich, sieciowych fitness klubów, to miejsce na-

dać się idealnie. Trener personalny, fizjoterapeuta oraz dietetyk, z którym wspólnie będziecie mogli dopasować jadłospis, pomogą w osiągnięciu wymarzonego celu. Koniec z poszukiwaniem odpowiednich ekspertów i jeżdżeniem po całym mieście na przeróżne wizyty.

Co więcej – nie musisz się martwić o przed lub po treningowy posiłek! Zjesz go razem ze znajomymi tuż za szklanymi drzwiami siłowni. Cała ekipa FitBaru zadba, abyś wyszedł najedzony, rozluźniony, a przede wszystkim zadowolony. Amatorów zdrowego stylu życia ucieszy wieść, że już niedługo FitBar restauracja będzie oferować catering dietetyczny! Ta usługa rozwiąże kolejny problem - brak czasu, by samodzielnie komponować codziennie zdrowe posiłki.

Nie tylko Stary Rynek przyciąga dobrymi restauracjami. Możesz wybrać się na Chwaliszewo by smacznie i zdrowo zjeść. Ciekawe wnętrze inspirowane laboratoryjnymi klimatami jest przemyślane również dobrze, co ogródek, w którym można usiąść i wyciszyć korzystając z uroków dobrej pogody. Wpadnij do FitBaru i przekonaj się sam.



Tekst: Martyna Rost  
facebook: fitmeaneat  
instagram: fitmeaneat  
FITmeansEAT.pl



## CHCIECIE UTRZYMAĆ SZCZUPEŁĄ SYLWETKĘ I MIEĆ ŁADNĄ SKÓRĘ? JEDZCIE ORZECHY!

Niektórzy z Was, a najczęściej Panie, rzadko jedzą orzechy w obawie o dodatkowe kilogramy. Stwierdzenie, że orzechy tuczą to kompletna bzdura. Oczywiście zjadane kilogramami, nie pomogą Wam uzyskać wspaniałej sylwetki, ale to przecież tyczy się każdego produktu. Zatem jedzcie orzechy! Garść orzechów czy łyżka masła orzechowego dziennie nie spowoduje wzrostu wagi!

Dlaczego?

Te małe cuda zawierają mnóstwo prozdrowotnych substancji, a obecny w nich tłuszcz zwiększa absorpcję ochronnych składników pokarmowych zjadanych w tym samym czasie, np. warzyw. Są źródłem kwasów omega-3 i 6, które korzystnie wpływają na pracę serca i mózgu. Pomagają także regulować procesy trawienne oraz przyspieszają metabolizm. Można wręcz powiedzieć, że działają jak „gąbka”, która wchłania „zły” tłuszcz, odkładający się Wam na brzuchu czy udach. Dodatkowo nawilżają całe ciało, a także przeciwdziałają wysuszeniu się ust. Zjadane regularnie, powodują znaczny spadek zachorowalności na raka, cukrzycę czy chorób serca. Badania wykazały, że już 40 g pistacji dziennie obniża ciśnienie krwi, a migdały, które zawierają dużą dawkę witaminy E, wzmacniają system odpornościowy.

Brzmi przekonująco? Mam taką nadzieję! Polecam Wam serdecznie. Nic nie straciecie tylko zyskacie.

## HOLE BODY WORKOUT

ROZGRZEWKĄ: Każde ćwiczenie podane poniżej wykonujecie przez 30 sekund. Między ćwiczeniami robicie 15 sekund marszu. Skupcie się bardziej na technice niż na szybkości. Macie przygotować swoje ciało do pracy.

1. Jumping-Jacks (pajacyki)
2. Skip A
3. Squats (przysiady)
4. Burpees (padnij-powstań)
5. Push-ups (pompki)
6. Skip C

## HOME INTERVAL WORKOUT

Czego potrzebujecie, by wykonać ten trening? Sportowe obuwie i butelkę z wodą.

1 minuta pracy, 30 sekund przerwy. Podczas minuty macie dać z siebie wszystko. Pełna petarda, pełna moc! Nie myślcie, ile jeszcze przed Wami, tylko ile już za Wami! To naprawdę pomaga!

5 ćwiczeń, 5 rund, pomiędzy rundami okrągła minuta przerwy, do wszystkich ćwiczeń wykorzystujecie butelkę z wodą (trzymanie za zakrętkę i za spód)

1. Przysiady
2. Russian Twist (brzuszki skośne)
3. Wykroki z butelką nad głową
4. Burpees over the bottle (robicie padnij-powstań i przeskakujecie przez butelkę)
5. Sit-ups

PO TRENINGU NIE ZAPOMNIJCIE O STRECHINGU!

## LIBAŃSKIE TABBOULEH Z GRILLOWANYM ŁOSOSEM

Od niedawna w Poznaniu funkcjonuje firma JustChopped, która opracowuje zdrowe i łatwe w przygotowaniu posiłki i dostarcza świeżutkie, ładnie zapakowane składniki wraz z przepisem pod same drzwi. Czas przygotowania posiłku od JustChopped nie zajmuje więcej niż 35 minut. W menu JustChopped znajdziecie zarówno dania mięsne, jarskie, dobre dla dzieci jak i fitness. Dzięki nim możecie zaoszczędzić czas na szukanie zakupów, a także wykonać wspaniałe dania z ekologicznych produktów bez większego wysiłku. Korzystając z takiej opcji, przygotowałam ostatnio libańskie Tabbouleh z łososiem prosto od JustChopped. Smaki łączą się ze sobą perfekcyjnie! Wszystko ze sobą bardzo dobrze współgra. Polecam!

Składniki: Kasza kuskus, papryka, szalotka, czosnek, ogórek, cytryna, pietruszka, mięta, łosoś

Przygotowanie:

1. Łososa solimy, pieprzymy i wkładamy do nagrzanego na 180 stopni piekarnika na 15-20 minut;
  2. Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem;
  3. Wszystkie warzywa dokładnie myjemy i kroimy;
  4. Pietruszkę i miętę drobno siekamy;
  5. Pokrojone warzywa łączymy z kuskusem, dodajemy pietruszkę oraz miętę i skrapiamy sokiem z połowy cytryny;
- Inne propozycje dań od JustChopped znajdziecie [www.justchopped.pl](http://www.justchopped.pl)



**ZAMÓW TELEFONICZNIE DO DOMU LUB ODBIERZ NA MIEJSCU**

Piekary 1: **882 736 437**, Franowo: **601 373 520**, Krakowska 33: **695 644 544**, Kościelna 38: **695 644 944**

[www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl](http://www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl)



9zł 14zł 19zł **29zł**



9zł 14zł **19zł** 29zł



9zł 14zł 19zł **29zł**



9zł **14zł** 19zł 29zł



**9zł** 14zł 19zł 29zł



9zł 14zł **19zł** 29zł



  
**ŚWIŃSKIE USZY**  
KITCHEN & BAR

NOWE SPOJRZENIE NA KUCHNIĘ  
.....  
[www.swinskieszy.pl](http://www.swinskieszy.pl) | ul. Piekary 12  
rezerwacje: 606 139 610