

Spacerownik



przewodnik po
świadomej konsumpcji

sustainable consumption
guidebook

Kraków 2008

Idea praktycznego przewodnika po świadomej konsumpcji
narodziła się z zainteresowań oraz potrzeb osób na co
dzień zaangażowanych w działalność dwóch organizacji
pozarządowych. Spacerownik nie powstałby, gdyby
nie zaangażowanie zespołu realizującego kampanię
konsumencką w Polskiej Zielonej Sieci – ogólnopolskiej
organizacji pożytku publicznego, której celem jest
wspieranie zrównoważonego rozwoju oraz podejmowanie
inicjatyw na rzecz ochrony środowiska. Z wielką pasją do
projektu podeszli również członkowie Grupy eFTe –
– warszawskiego stowarzyszenia działającego

Rozglądając się po mieście zobaczysz kiczowisko na Rynku Głównym, często ku wielkiej irytacji tubylców nazywanym przez przyjezdnych Starówką. Tu co krok mim, albo grajek i cała rzesza turystów i dzieci oblepionych gołębiami, bo chyba tylko oni mają w sobie tyle desperacji żeby karmić gołębie. To dzień dobry miasta Kraków. Potem zobaczysz ludzi lansu ogródkowo-rynkowego. Nie sposób zliczyć ile razy oślepi Cię blask klamry D&G. Zawsze możesz stąd uciec przepięknej urody dorożką lalki Barbie. A potem może być już tylko przyjemnie. Bo to miasto choć stare to nie głupie, bo wciąga i przeciąga. Czwartki, poniedziałki i niedziele to subiektywnie najlepsze dni na miastomanie, ale żeby to docenić to musisz tu mieszkać i być czasem zmęczonym zbyt dużą liczbą „magicznych” turystów. To on – Spacerownik zaprowadzi Cię w miejsca świadomej konsumpcji, do których nie trafisz nie mając „genu miasta”, lub znajomych z miasta, bo tu wciąż działa poczta pantoflowa i nie wszystko rzuca się w oczy. A jeśli masz ten gen, lub znajomych, a Twoje potrzeby są daleko inne niż zawartość galerii handlowych z najstraszniejszym światłem, bo w tym świetle nie ma idealnej cery – tu Spacerownik szaleje dla Ciebie. Spacerownik niestety nie ma wpływu na zapach miasta, ale za to daje Ci smaki.

Hanka Podraza

While looking around the city, you will see a total mess-up on the Main Square. This place is often called “Starówka” by tourists, who make local inhabitants really irritated (that’s the name of the Old Town in Warsaw, not in Cracow!). Anywhere you look, there are pantomimes, musicians and bunch of visitors and kids running around with pigeons, because probably only they have enough desperation to feed those greedy birds. This is a “Good day” by Cracow. Then you notice cafeteria’s high life. Don’t even try to count how many times you will be glared by D&G trade mark. You can always run away from here by horse carriage á la Barbie. After that it can only get better. This city may be old, but it is definitely not boring, it can make you fall in love with itself. Personally speaking, Mondays, Thursdays and Sundays are the best days to discover the city, but to experience it truly, you need to live here and get tired of all those “magic” tourists from time to time. This brochure will guide you to aware consumption locations. You can’t get there, if you don’t have a “Cracow gene” or friends around here, because those are mostly places, that you can hear of only on the grape vine. Even if you do have the “Cracow gene” or friends here and your needs are far different from contents of shopping malls (if you didn’t know – places with the worst light, because no one has perfect skin inside it!), then the Were-to Go Guide does everything for you. It unfortunately doesn’t have any influence on smells of the city, but at least it gives you tastes.

Hanka Podraza

Kraków 2008
Polska Zielona Sieć
www.zielonasiec.pl
www.ekonsument.pl



Grupa eFTE
www.efte.org



opracowanie graficzne: Grażyna Maślankowska, Tomasz Augustyn
redakcja: Małgorzata Krzystkiewicz, Anna Rok
zdjęcia: Małgorzata Krzystkiewicz
korekta: Małgorzata Krzystkiewicz, Andrzej Żwawa
tłumaczenie: Roksana Ożarowska, Barbara Ligas, Dorota Orzeszek
Publikacja przyjazna dla środowiska naturalnego.
Druk na papierze wprowadzonym w 100% z makulatury.
ISBN: 978-83-61200-32-1



Education and Culture DG

„Spacerownik po świadomej konsumpcji” jest częścią projektu „Świadoma konsumpcja. Praktyczny przewodnik po Warszawie/Krakowie” współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu „Młodzież w działaniu”. Za treść odpowiada Polska Zielona Sieć, poglądy wyrażone w niniejszej publikacji nie odzwierciedlają w żadnym razie oficjalnego stanowiska Komisji Europejskiej.

Na kolejnych stronach znajdziesz krótkie intro do świadomej konsumpcji oraz miejsca według takich oto kategorii:

On following pages you will find short intro to sustainable consumption and places according to these categories:

Rzeczy spod ręki

Handy things

Moda za sprawiedliwą cenę

Fashion for fair price

Książki nieprzemijalne

Eternal books

Kosmetyki naturalne

Natural cosmetics

Żywność ekologiczna

Organic food

Produkty Sprawiedliwego Handlu

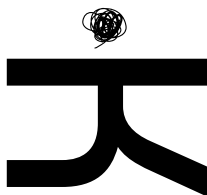
Fairtrade products

Usługi niezbędne

Indispensable services

Przestrzeń edukacyjna

Educational space



ŚWIADOMA KONSUMPCJA

Codziennie każdy i każda z nas dokonuje ogromnej liczby wyborów konsumenckich. Poranna kawa, pasta do zębów, środek transportu, którym przemieszczamy się po mieście, telefon komórkowy, popołudniowe zakupy i wieczorne rozrywki. Choć często nie jesteśmy tego świadomi, nasze prywatne decyzje konsumenckie mają wpływ na środowisko naturalne i życie ludzi, zarówno tych mieszkających ulicę obok, jak i tych na drugim końcu świata.

To wbrew pozorom bardzo dobra wiadomość, bo oznacza, że dokonując mądrych wyborów możemy kształtować rzeczywistość taką, w jakiej chcielibyśmy żyć. Jako konsumenci i konsumentki codziennie decydujemy o tym, jak będzie wyglądał świat – to ogromny potencjał i ogromna odpowiedzialność. Jak wybierać mądrze? Kilka odpowiedzi i sprawdzonych, pomocnych adresów znajdziecie w tym Spacerowniku.

Zanim sięgniemy do portfela, warto zadać sobie proste pytanie: Czy naprawdę tego potrzebuję? W dzisiejszym świecie różnorodności towarów i usług, producenci i sprzedawcy robią wszystko, by przekonać nas do zakupu ich produktów. A przecież każdy zbędny zakup w szafie czy lodówce to nie tylko strata dla portfela, ale też strata energii i surowców, których może zabraknąć dla przyszłych pokoleń, jak i ogromna ilość odpadów, które codziennie nas zasypują. Jeśli już świadomie stwierdzimy, że dana rzecz jest nam niezbędna (i nie możemy jej zrobić samodzielnie, pożyczyć lub zastąpić czymś, co już mamy), warto poświęcić chociaż chwilę i dowiedzieć się więcej o tym, gdzie i w jakich warunkach została wyprodukowana, jaki wpływ ma jej produkcja, używanie i wyrzucenie na środowisko naturalne i innych ludzi. Nie jest to proste zadanie, ale na szczęście takie informacje są coraz łatwiej dostępne. A będą jeszcze łatwiej, jeśli będziemy konsekwentnie się ich domagać.

SUSTAINABLE CONSUMPTION

Every day each one of us makes a lot of consumer's choices. Morning coffee, tooth-paste, means of transport that we choose to use traveling through the city, mobile phone, afternoon shopping and evening entertainment. Even though sometimes we are not aware of it, our personal consumer's decisions influence the natural environment and people's lives both – those who live next door, and those from the other part of the World. This is actually very good news, because it means that we may shape surrounding us reality the way we would like to see it, by making right decisions. As consumers we can decide every day about how will the World look like and this is a great opportunity, but also a great responsibility. How to be wise in making these decisions? Few suggestions and verified addresses can be found in this Where-to Go Guide.

Before you reach to your pocket it is good to ask a simple question: do I really need it? Nowadays we are offered variety of articles and services, producers and sellers do everything to convince us to buy their products. Yet every unnecessary purchase in our fridge or wardrobe is not only a loss for our salary, but also waste of energy and sources, that future generations can run out of, and in the end it generates trash. Finally if we consciously decide, that the thing is really indispensable for us (and we are not able to make it by ourselves, borrow it or to replace it with something, that we already have), then it is worth to spend a little time and get to know where and in what conditions it has been produced; what influence does the production, usage and disposal of this thing have on natural environment and other people. It is not simple, but fortunately this kind of information gets more and more easy to reach. And it will get even easier to reach, if we ask constantly for the data.

DPADY

Na początek warto zapamiętać prostą zasadę 3R: REDUCE, REUSE, RECYCLE czyli ograniczanie się do tego, co jest nam naprawdę potrzebne, wielokrotne używanie tych samych rzeczy i właściwe ich przetwarzanie. Jak to działa?

REDUCE czyli ograniczanie

Najlepsze, co możesz zrobić dla środowiska (i siebie!) to zrezygnowanie z rzeczy, których nie potrzebujesz. Mniejsze zakupy to mniej wydatków, mniej śmieci i mniej kosztów dla środowiska, związanych z produkcją czy transportem (np. odprowadzanie ścieków czy emisja gazów cieplarnianych).

REUSE czyli wielokrotne używanie

Zastanów się, czy rzecz, którą kupujesz można wykorzystać więcej niż raz. Jednorazówki to zazwyczaj kiepski wybór – więcej śmieci, więcej zanieczyszczeń, a nawet obraza uczuć estetycznych. Przypomnij sobie, o ile przyjemniej jest pić kawę z porcelanowej filiżanki niż z papierowego kubka. Wielokrotne użycie to również puszczenie rzeczy w obieg. To, co tobie może wydawać się już stare i bezwartościowe, dla innych może być cenne i niepowtarzalne.

RECYCLE czyli przetwarzanie

Recykling to właściwie również ponowne wykorzystanie, tyle że na poziomie surowca, a nie przedmiotu. Powtórnie wykorzystując surowce, ograniczamy ich zużycie i zanieczyszczenia związane z procesem ich wydobycia i produkcji. Powodzenie procesu recyklingu zależy od kilku czynników: najważniejszy to sam przedmiot (czy nadaje się do przetworzenia, czy jest wykonany z jednego surowca, a jeżeli z kilku, czy łatwo jest je rozdzielić itp.), drugi równie ważny to tzw. czynnik ludzki czyli my i nasza sumienność w segregowaniu odpadów, a trzeci to system odzyskiwania i przetwarzania odpadów w naszej miejscowości – warto się zainteresować, co się dzieje z naszymi śmieciami!

Ale recykling to nie tylko odpady, systemy odzysku i przemysł przetwórczy, także niezwykle twórcze i przyjemne zajęcie. Wystarczy dobry pomysł, żeby stare, niepotrzebne już rzeczy zamienić w nowe, o zupełnie innym przeznaczeniu. Sprawdziliśmy już bęben od pralki w roli lampy czy komputerowe klawisze jako kolczyki, a jaki jest twój pomysł?

WASTE

At first it is good to remember simple 3 R principle: REDUCE, REUSE, RECYCLE. So reduce your needs to products that are really needed; reuse items, that already have been used; recycle them in proper way.

REDUCE

The best you can do for environment (and for yourself!) is to quit buying things, that you don't need.

Less shopping means less money to spend, less trash, less costs for nature (pollution connected to the production, transportation, green house gas emission, sewage disposal).

REUSE

Think if you can use bought items more than once.

One-time use is mostly a bad choice – more garbage, more waste even esthetic fail. How much nicer it is to drink coffee from porcelain than from a plastic cup. Reusing can also make things more important: items that seem to be old and not useful for some people become unique chef-d'oeuvre.

RECYCLE

Recycling is actually also a reuse but on a material, not product level. Using the material again we lower down its consumption and all the pollution connected to its output and production. Recycling as a process depends on three factors: first – and the most important is object by itself (is it possible to recycle it, how many materials is it made of, is it easy to divide those materials?); second – we and our consciousness in recycling; third – that's system of recycling in our neighborhood – it's a good idea to get interested in what happens with our garbage.

But recycling is not only community waste and processing industry, it can also become very interesting and creative activity. Good idea ones that's all you need to turn old unwanted things into new one with totally different destination. We have already checked a washing machine tumbler as a lamp and keys as earrings. And what is your idea?

SPRAWIEDLIWY HANDEL

Sprawiedliwy Handel przyczynia się do zrównoważonego rozwoju krajów Globalnego Południa przez oferowanie lepszych warunków handlowych rolnikom, utrzymującym się z uprawy kawy, herbaty, kakao i innych produktów, które ostatecznie trafiają na zachodnie rynki. Konsumentom w krajach wysoko rozwiniętych, także w Polsce, Sprawiedliwy Handel pozwala kupować produkty, które gwarantują, że ludzie, pracujący przy ich powstawaniu, byli uczciwie traktowani i wynagradzani.

Wybierając produkty z certyfikatem Sprawiedliwego Handlu możemy mieć pewność, że przy ich wytwarzaniu nie była wykorzystywana praca niewolnicza ani praca dzieci, a producent nie tylko otrzymał godne wynagrodzenie za swoją pracę, ale również dodatkowe pieniądze na rozwój społeczności w której żyje, pozwalające np. sfinansować budowę szkoły czy przychodni. Dzięki stworzeniu jasnego zestawu standardów, których przestrzeganie jest warunkiem umieszczenia na produkcie przez niezależne organizacje odpowiedniego znaku graficznego, Sprawiedliwy Handel zyskał ogromną popularność wśród konsumentów jako alternatywa dla anonimowych produktów wielkich korporacji.

Znaku Sprawiedliwego Handlu możesz szukać przede wszystkim na produktach żywnościowych, takich jak kawa, herbata, czekolada, cukier czy wino, ale także na kwiatkach, piłkach do gry w nogę i produktach z bawełny.

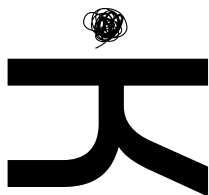


FAIR TRADE

Fair Trade works on behalf of sustainable development of Global South countries by providing with better trade conditions farmers, who produce cocoa, coffee, tea and other product, that are transported to Western markets. Fair Trade in well-developed countries, also in Poland, lets consumers buy products with guarantee, that all the workers, who took part in process of production of this concrete item, were treated with respect and paid well for their work.

Choosing Fairtrade products we can be sure that in their making process there was no slave or children labor used. Producer not only received fair price, but also premium to support local society development (for example to build new school or clinic). Clear system of standards has been created and only by obeying all the rules company can apply to independent organizations to put a Fairtrade mark on its products. Thanks to it Fairtrade is an alternative to anonymous products of huge corporations.

You can find Fairtrade sign labeled on different foodstuffs like coffee, tea, chocolate, sugar or wine, but also on flowers, football balls or cotton-made products.



ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA

Mając na uwadze własne zdrowie, ochronę środowiska i perspektywy lokalnych producentów, starajmy się kupować żywność lokalną i ekologiczną. Podejrzanie czerwone pomidory w sklepie i papryki zawinięte w grubą warstwę folii bezpieczniejszej sobie darować. Wybierajmy jedzenie, które nie musiało przemierzyć połowy świata żeby znaleźć się na naszym talerzu, i które miało szansę dojrzeć naturalnie, a nie spędzając długie godziny w szklarniach, chłodniach i innych mało apetycznych (i pożerających energię!) miejscach. Oczywiście, ranking lokalności wygrywa własny ogródek z warzywami i owocami, ale nie każdy ma możliwości i ochotę na samodzielną uprawę. Właściciele nasłonecznionych parapetów mogą zacząć od zasadzenia ziół w doniczkach, np. szczypiorku, bazylii czy oregano, a pozostałym polecamy zaprzyjaźnienie się ze sprzedawcami na lokalnym bazarku.

Samo pochodzenie to nie wszystko, warto zwrócić uwagę również na sposób produkcji. Rolnictwo przemysłowe stawia przede wszystkim na podnoszenie wydajności i obniżanie kosztów, co nie tylko przyczynia się do degradacji środowiska naturalnego i zanikania tradycyjnych metod produkcji, ale również odbija się boleśnie na jakości tak wyprodukowanego jedzenia. Nie dajmy się tylko nabrać na „jajka prosto ze wsi” czy „ekologiczne pomidory”, czytamy uważnie oznakowania na opakowaniach. Na półkach polskich sklepów można znaleźć spory wybór artykułów z europejskim certyfikatem żywności ekologicznej, który jest gwarancją produkcji tradycyjnymi metodami, bez chemii rolnej oraz z podtrzymywaniem bioróżnorodności w gospodarstwie.

Wielbiciele ryb i owoców morza powinni szukać certyfikatu Marine Stewardship Council wyznaczającego standardy dla zrównoważonego rybołówstwa. Kupując jajka, najlepiej wybierać te z chowu ekologicznego lub od kur hodowanych na wolnym wybiegu. Informacja o sposobie chowu jest podana na każdym jajku w pierwszej cyfrze numeru identyfikującego. Oznakowanie 0 to chów ekologiczny (kura na świeżym powietrzu z wolnym wybiegiem, karmiona karmą ekologiczną); 1 – chów z wolnym wybiegiem (kura zwykle zamykana na noc); 2 – chów ściółkowy (kura nie ma dostępu do świeżego powietrza, ale może się swobodnie poruszać); 3 – chów klatkowy (kura zwykle ma obcięty dziób i pazurki, całe życie spędza w klatce).

ORGANIC FOOD

Regarding our own health, environmental protection and local producers perspectives, let us try to buy mainly local and ecological food. Extremely red tomatoes or green pepper rolled up in foil are better to leave alone. Choose food that didn't need to travel through around the World to land on our plate and had a chance to grow ripe naturally, not with help of green houses, freezers, and other unappetizing (and energy wasting!) places. Of course, perfect solution is your own garden with vegetables and fruits, but not every one has possibility and wish for self-contained cultivation. Owners of sunny windowsills can start from growing herbs in flower-pots, such as spring onion, sweet basil, oregano. For the others we can only advice to make friends among local marketplace sellers.

Origin is not everything. It is also important to pay attention to the method of the production. Industrial agriculture's main goal is to raise efficiency and lower costs, what causes not only natural environment degradation and traditional agriculture displacement, but also reflects on the quality of produced food. Don't let us fool with "eggs from the country" or "ecological tomatoes", better read carefully signs on the packings. On the shelves of Polish shops we can find plenty of different products with European sign of organic farming, which is a guarantee of traditional methods production, with no chemistry, with supporting biodiversity on farms.

Seafood enthusiasts should look for Marine Stewardship Council, which sets standards for sustainable fishery. Buying eggs it is best to choose those from ecological chicken farms or from hens that are kept in chicken run. Information about breeding is the first figure of identification number put on shell. 0 means ecological breeding (hen kept outdoors on chicken run, fed with ecological fodder); 1 - hen kept outside, inside for nights; 2 - litter breeding (hen doesn't have an access to fresh air, but it can move freely ; 3 - cage breeding (hen mostly has claws and beak cut down, it spends all life inside the cage).

ODPOWIEDZIALNY BIZNES

Coraz więcej jest na polskim rynku firm, które rozumieją, że nie da się postrzegać zysku w kategoriach wyłącznie ekonomicznych, w oderwaniu od warunków środowiskowych i społecznych.

Dla większości z nich to oznacza jedynie nową strategię marketingową, ale są firmy, które rzeczywiście poważnie traktują swoje zobowiązania do przestrzegania zasad społecznych i ekologicznych. Powoli pojawiają się w Polsce także tzw. przedsiębiorstwa społeczne, które dzięki mechanizmom rynkowym realizują ważne cele społeczne. Przykładem mogą być chociażby spółdzielnie socjalne, które pomagają wrócić na rynek pracy osobom, które miały z tym trudności, np. długotrwale bezrobotnym czy niepełnosprawnym.

Wybierając produkty firm społecznie i ekologicznie odpowiedzialnych nie tylko wspieramy konkretnego producenta, ale również wysyłamy wyraźny sygnał w kierunku innych obecnych na rynku firm. Jakość i cena są oczywiście ważne, ale chcemy czegoś więcej – poważnego traktowania naszych przekonań i naszych wartości. I ci, którzy zrozumieją to pierwszy, wygrają.

Tworząc „Spacerownik po świadomej konsumpcji” chcieliśmy podzielić się efektami naszych poszukiwań miejsc przyjaznych dla świadomych konsumentów i konsumentek. Część z nich już sprawdziliśmy i polecamy, ocenę pozostałych pozostawiamy wam. Zależy nam na promowaniu i wspieraniu miejsc, przedsięwzięć i firm, które są lub starają się być rzeczywiście odpowiedzialne społecznie i ekologicznie. Jeżeli twoja działalność wpisuje się w propagowane przez nas idee lub znasz fantastyczne miejsce, o którym jeszcze nie wiemy, skontaktuj się z nami.

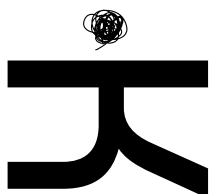
RESPONSIBLE BUSINESS

Polish market is hosting more and more companies, which seems to understand, that one cannot talk about benefits only in economical categories, in isolation from social and environmental conditions.

For most of the companies it means only new marketing strategy, but there are some enterprises, that think seriously of their commitment to social and ecological responsibility. In Poland we can also observe the appearance of social enterprise, which use market mechanism to reach important social goals. It can be for example cooperative, that helps with getting back to labor market those, who had some problems with it (unemployed for a long time, disabled people).

By choosing products of socially and environmentally responsible producers we not only support specific company, but we also send understandable message to the others present on the market enterprises. Of course, the quality and price are important, but we expect something more: we ask to respect our values and beliefs. And those, who will understand it first, are the winners.

Throughout creating this practical Guide to sustainable consumption we wanted to share effects of our research for places, that would be friendly for aware consumers. Part of them we have already checked and we can recommend them to you, we will ask for your opinions about the rest. We are interested in promoting and supporting places, companies and initiatives, that are or are trying to be socially and environmentally responsible. If your work reflects presented ideas or if you know fantastic places that we didn't mention, please, feel free to contact us!





Galeria Persja to taki latający dywan, który porywa z Krakowskiego Kazimierza w samo serce Azji Środkowej. Tu, na zaledwie kilku metrach kwadratowych znajdują się stosy ręcznie robionych dywanów i kilimów, etniczne stroje i akcesoria. Jeżeli potrzebujesz więcej doznań, aby przenieść się na chwilę do Persji – zapytaj właściciela o pochodzenie tych orientalnych rzeczy, a usłyszysz historie prawdziwych ludzi, żyjących w tym odległym świecie.

Właściciele tego sklepu to absolwenci iranistyki na UJ, pasjonaci kultury środkowoazjatyckiej, podróżnicy. Galeria Persja powstała z ich potrzeby dzielenia się wrażeniami z wielu pobytów w Iranie oraz przełamywania stereotypów o tym kraju w naszej kulturze.



ul. Józefa 13
pn-nd/mo-su 11-18
www.persja.pl

Gallery Persja is like a magical, flying carpet which takes you from Kazimierz straight into the heart of Middle Asia. Here, just on a few meters square surface, piles of hand-made carpets, kelims, ethnic dresses and accessories can be found. If you look for more excitement, though – ask the owner for the origin of all these things and you will hear stories of true people, living in those faraway lands. The shop's owners are graduates of Iranian Studies at the Jagiellonian University, people fascinated with Middle-Asian culture, travellers. Persian Gallery was created as a need to share their experiences after numerous trips to Iran and as an attempt to break down the taboos about this country still existing in our culture.

STUDIO MURZAŃSKI

2



Jedyna taka kwiaciarnia w Krakowie. Studio Murzański otwiera przed nami swoją jakże subiektywną wizję kwiaciarni. To miejsce nie przeniesie Cię do ogrodu botanicznego, a tym bardziej nie przed fasadę z kwiatów w plastikowych wazonach. Murzański oferuje głównie kwiaty rodzime, zarówno cięte jak i doniczkowe, zawsze od lokalnych hodowców. Tu znajdują się również wyroby podkrakowskich mistrzów wikliny. Przekraczając próg, czy chcesz czy nie, twój świat zwolni tempo. I właśnie wtedy przyda Ci się wygodne krzesło i stół, przy którym możesz usiąść, aby w spokoju porozglądać się dokoła. Gdy twoje oczy wyłapią wszystkie szczegóły tego miejsca, na pewno przekonasz się do tej nowej konwencji kwiaciarni.



**ul. Felicjanek 21 (zawsze pod telefonem/always
available under phone numbers: 0-609-449-925
lub/or 0-500 213 889)
pn-sb/ mo-sa 09-18
studiomurzanski.blogspot.com**

The only such florist's shop in Krakow. Murzański Studio presents its own, however subtle, vision of the florist's. This place will neither take you to a botanical garden, nor put you in front of the façade of flowers in plastic flowerpots. Murzański offers mainly domestic flowers, both freshly cut and potted, always from the local breeder. You can also find the basketry here made by the Krakow's best specialists in wicker. Whether you want it or not, on entering the threshold, your world will slow down. And that is the time when you finally need a comfortable chair and a table by which you could sit down so as to be able to look around peacefully. When your eyes finally notice all the details of this place, surely you will start liking this new convention of the flower shop.

Rzeczy spod ręki

Handy things

ARTES

Fundacja Artes działa na zasadach ekonomii społecznej, jest to przystań dla osób niepełnosprawnych. Prowadzony jest tu warsztat terapii zajęciowej, w ramach którego działa pracownia rękodzieła i prac plastycznych. Artes ma już swoją międzynarodową renomę w artystycznym wykorzystaniu naturalnych surowców takich jak wełna, czy drewno. W pracowni można zamówić tkaniny ozdobne wykonane ręcznie na krośnie lub ramie.



ul. Estery 3
pn-pt/mo-fr 08-15, śr/we 13-19
www.artes.krakow.pl

Artes Foundation operates on the basis of social enterprise – it's a 'harbor' for the disabled people. There is a handicraft and art workshop there, organized within the therapeutic sessions. Artes has already got its international recognition in the artistic use of the natural resources such as wool and timber. It is also possible to buy here handmade fabrics woven on a loom or frame.

REZERWAT WINYLI



Rezerwat Winyli to miejsce nowe. Tu można poeksperymentować z muzyką, a nawet nagrać swój winylowy mixtape. Kuba, właściciel, niedawno wrócił z Londynu. Na emigracji poznał smaczki świata gramofonów i czarnych płyt. Postanowił wrócić do ojczyzny i zbudować podobne miejsce tutaj, w Krakowie. Stworzył nie tylko antykwariat winylowy, ale również sklep z adapterami. Znajdziemy tu między innymi polski funk i jazz, ale również płyty z różnych stron świata. Te używane są starannie odnowione przez Kubę. Rezerwat Winyli to jedno z takich miejsc, gdzie zagina się czasoprzestrzeń. A to jest możliwe tylko wtedy, kiedy młody duch umie pokrzepić starą recepturę.



ul. Miodowa 23/1
pn-sb/mo-sa 11-21, nd/su 11-15
www.rezerwatwinyli.blogspot.com

Rezerwat Winyli is a new place. It is possible to experiment with music here and even record your own vinyl mixtape. Kuba, the owner, has recently come back from London. When on emigration, he got to know the world of the gramophones and vinyl records. He decided to come back to Poland and recreate similar world in Krakow. He founded not only the antique vinyl records shop, but also one with adapters. Among the records you can find, Polish funk & jazz, as well as music from all over the world. Those used ones are carefully renewed by Kuba. Rezerwat Winyli is one of the places where the space-time breaks. And this is possible only when the young spirit sustains the old recipe.



HotSpot



Wspólnotę Emaus tworzą osoby bezdomne i trwale bezrobotne. To miejsce jest dla nich sposobem na odnalezienie swojego celu, wyjście z uzależnień i powrót do życia w społeczeństwie. Prowadzony jest tu sklep, warsztat naprawy i zbiórka rzeczy używanych. Jest to jeden z większych krakowskich komisów przedmiotów z drugiej ręki. Znajdują się tu odnowione meble, zreperowany sprzęt AGD, działające telewizory i radia z poprzedniej epoki, lampy oraz dodatki wnętrz. Na piętrze jest magazyn odzieży używanej, książek i przeróżnego rodzaju bibelotów. Klientami tego punktu jest głównie lokalna społeczność Nowej Huty, ale też poszukiwacze unikatowych starych rzeczy. Jeżeli posiadasz coś co nie jest ci potrzebne, ale dla kogoś innego może mieć wartość to oddaj to tutaj. Jeżeli masz większy ładunek takich rzeczy, poproś w Emaus o transport.



os. Willowe 29, tel. 012-642-24-68
pn-pt/mo-fr 09-13/ 14-18, sb/sa 09-13
www.emmaus.pl

Emaus Community is created by homeless and unemployed people. For them it is a place where they can find their goals, overcome the addictions, come back to life in the society. They run a place where you can donate your spare or unwanted belongings as well as find used and repaired all sort of things. It is one of the biggest second-hand shops in Krakow. There are renewed furniture here, fixed electronic equipment, repaired TV sets, radios from the previous century, lamps and other decorative elements for the interior. On the first floor there is a storeroom with the second-hand cloths, books and various kinds of knick-knacks. Most of the Emaus clients are local residents of Nowa Huta, but also those searching for unique, old things. If you have anything that is not necessary for you but could be valuable for somebody else, please donate it here. If you have a bigger amount of such things, ask Emaus for transport.



W Miejsce stare rzeczy przechodzą metamorfozę i nagle błyszczą swoją wartością dodaną. Tutaj w kreatywny sposób odnawia się meble z lat '50, '60, '70. Oprócz krzesel, foteli, szafek, znajdziesz tu również lampy, lustra, zegary i inne akcesoria. Ale przede wszystkim znajdziesz tu inspirację do łączenia oldschool'owych form z nowoczesnymi. Miejsce to również bar pod numerem 1 na Estery. W dzień możesz tu przyjść na kawę, domowe ciasteczko, kanapkę, lemoniadę pietruszkową lub napój imbirowy, a wieczorem na beztrudne swawole.



ul. Zagadłowicza 2
pn-pt/mo-fr 12-18, sb/sa 12-15
www.miejsce.sklep.pl

In Miejsce (The Place), the old things undergo metamorphosis and all of a sudden start shining again with their new bright light. Here, the original pieces of furniture dating back to 50', 60', 70' are renewed. Apart from chairs, armchairs, cupboards you will find lamps, mirrors, clocks and various other accessories. Above all, however, you will find inspiration here for combining the old-school forms with the modern ones. Miejsce is also a bar on Estery Street 1. During the day you are invited to drop in for tea, home-made cake, sandwich, parsley lemonade, ginger drink and in the evening – for the endless fun.



Maruna to sklepik, do którego chce się wracać. Pełno tu ręcznie robionych klejnotów, ubrań, torebek, maskotek i innych akcesoriów. Na ścianach wystawa biżuterii: kolczyki, naszyjniki, bransolety – wiele z nich to odzysk rzeczy niepotrzebnych. Szczególną uwagę zwracają torebki. Chcesz komuś sprawić prezent, poszukaj oryginalnej maskotki z Maruny. Jeżeli bliski jest ci styl vintage to zagłdnij do szafy, a na pewno wyszperasz unikat, który kupi twoje serce. To miejsce stworzyła przeurocza Małgosia, którą tylko klient w sklepie jest w stanie oderwać od dziergania na drutach.



ul. Miodowa 2
wt-sb/tu-sa 11-18, nd/su 11-15
www.maruna.pl

Maruna is a small shop to which you will surely be coming back. It's full of handmade jewelry, clothes, toys and accessories. On its walls, there is a display of: earrings, necklaces, bracelets – a lot of them upcycled from among the things no longer used. The most interesting are bags. Would you like to make a present for someone you know, get them an original toy from Maruna. If you like the vintage style, take a look into the wardrobe and you will surely pick up something you love. This place was created by a charming girl, Małgosia, who can only be distracted away from knitting by the clients.

LULU LIVING

8



LuLu living to forma ekspresji współczesnej kobiecości. Już na progu polubisz to miejsce, ten wystrój wnętrza i naturalne światło. Znajdziesz tu malowane poduchy, ozdobne lampiony, meble z bambusa, dodatki z filcu, ręcznie robioną biżuterię, szklane misy, orientalne szklaneczki, ekologiczne torby, notesy z recyklingu, a nawet buty! Możesz tu zostać dłużej i napić się kawy, poczytać książkę lub gazetę. LuLu porwie nawet najmłodszych. W koszach i na niskich półkach znajdują się tu bowiem drewniane zabawki, ręcznie ilustrowane książeczki, śmieszne maskotki i magiczne kalejdoskopy. Świetne miejsce do wynajdywania oryginalnych prezentów.



ul. Dajwór 10
pn-sb/mo-sa 11-19, nd/su 11-15
www.lululiving.pl

LuLu living is a form of expression for the contemporary femininity. You will start liking this place already at the threshold, its interior design and natural light. Painted cushions, decorative lanterns, bamboo furniture, felt accessories, handmade jewelry, glass bowls, oriental glasses, ecological bags, recycled notebooks and even shoes can be found here. If you have time you can stay longer and enjoy a cup of coffee, read a book or newspaper. LuLu will attract even the youngest ones. It's because of wooden toys, hand-illustrated books, funny mascots and magical kaleidoscopes in the baskets and on the lower shelves. It's a great place for making original and unusual presents.

Rzeczy spod ręki

Handy things



Punkt to autorski concept store, oferujący nowoczesną modę i design. Część z projektów Punktu powstaje w procesie up-cyklingu: nadania rzeczom zbędnym nowej formy, która czyni je pożądanymi. I tak na przykład resztką wykładziny podłogowej staje się torbą/matą piknikową, a owoce z lady garmazeryjnej kolczykami. Również ubrania są często szyte z końcówek tkanin, które jako takie nie nadają się już do masowej produkcji. Dzięki temu w Punkcie powstają ściśle limitowane, niepowtarzalne kolekcje.



ul. Sławkowska 24
pn-pt/mo-fr 10-19, sb/sa 11-16, nd/su 11-15
www.ilovepunkt.pl, www.picnicbag.pl

Punkt is a concept store offering modern fashion and design. Some of the Punkt's projects are developed durring a process of upcycling: giving the unnecessary things a new form, which makes them attractive and wanted. And here for example, a piece of carpet becomes a bag/picnic mat, and fake delicatessen – earrings. Also the clothes are very often sewn out of the fabric remains, which can no longer be used for mass production. Thanks to that Punkt has its own limited and unusual collections.

CIUCHARENKA

10



Ciucharenka to komis rzeczy z drugiej ręki. Najwięcej tu ubrań dla dzieci – kurteczki, płaszczyki, sukienki, sweterki. To miejsce wyróżnia się spośród innych tym, że wszystko co tu znajdziesz, choć używane, wygląda jak nowe. A znajdziesz tu nie tylko ubrania dla dzieci, również dla dorosłych plus zabawki, zegarki i płyty CD. Zaglądaj tu często – nowy towar pojawia się co tydzień, a rzeczy nie sprzedane oddawane są jako paczki dla rodzin z podkrakowskiej Przyszowej.



ul. Warszawera 3
pn-pt/mo-fr 11-18, sb/sa 09-14

Ciucharenka is a second-hand shop. Most of the clothes here are for children – jackets, coats, dresses, sweatshirts. The place is easily distinguished from the others similar because the clothes that are found here, although used, still look like new. Apart from the children clothes also the ones for adults can be bought here, as well as toys, watches, and CDs. Drop in quite frequently – new articles are brought weekly, and not sold ones are given to the families in Przyszowa.



W Krakowie jest wiele piwnic, ale tylko w tej skupia się krakowski underground. Wchodząc tu przypominasz sobie pojęcie subkultury, tej z czasów kiedy w polskim słownictwie nie gościły jeszcze off czy indie. Ebola pod własną marką od lat osiemdziesiątych projektuje koszulki z nadrukiem i ręcznie malowane. Większość rzeczy, które tutaj znajdziesz to ręczna robota. Lniane torby, piercing, bębny. Jest to jedyne miejsce, gdzie kupisz mega kultowe glany Cockney.



ul. Floriańska 13
pn-pt/mo-fr 11-18, sb/sa 11-15
www.ebola.pl

There are a lot of cellars in Krakow, but only this one gathers the local underground. Entering the place, the concept of subculture starts coming back to your mind, especially the one from the time when Polish did not contain words such as 'off' and 'indie'. Since the '80 Ebola has been producing its own t-shirts with printed and hand painted designs. Most of the things found here are hand-made. Linen bags, piercing, djembe. It's the only place where you can buy the legendary Cockney combat boots (known as 'glany').



Wykonanie kostiumów na jedną okazję, z reguły, jest przedsięwzięciem nieekonomicznym, dlatego ta firma stara się ograniczyć koszty, produkując na indywidualne zamówienie, z możliwością zwrotu kostiumu po wykorzystaniu go w reklamie czy innym przedsięwzięciu okolicznościowym lub firmowym. www.oddaj.com to świetnie wyposażona wypożyczalnia kostiumów, a przy tym, elastyczna i nowoczesna we współpracy regionalnej za pośrednictwem Internetu. Znajdziesz tu stroje, maski lub ogromne postacie reklamowe projektowane przez artystów krakowskiej ASP. Dodatkowo, jeżeli chcesz przyczynić się do rozwoju tej formy działalności i dysponujesz własnymi kostiumami, które mogą sprawić radość innym, to tutaj możesz je korzystnie sprzedać lub oddać „w dobre ręce”.



ul. Kremerowska 7
pn-pt/mo-fr 11-18
www.oddaj.com

Making costumes for one occasion only is not an economical thing to do hence this company tries to limit the costs by fulfilling individual orders with the possibility of returning the costumes after having been used in the commercials or any other event. www.oddaj.com is a well-stocked outlet of costumes, flexible and innovative in its regional cooperation via Internet. You will find here the costumes, masques or big promotional dummies designed by the Krakow Academy of Arts artists. Additionally, if you want to have your share in the development of this form of business and you own some costumes which can bring happiness to others, this is the place where you can sell them or put in good hands.



Książka to jedna z tych rzeczy, której wartość nie przemija. Antykwariat Skrypt to klasyk swojego gatunku. Wchodzisz, w środku jasno i ciepło, zawsze jest tu kilka osób. Ktoś przeciąga palcem po grzbietach książek przeszukując po tytułach, ktoś jakby sterczy z głową podniesioną do góry, ktoś inny kuca z otwartą książką i przegląda spis treści. Znajdziesz tu używane książki, głównie akademickie, poukładane równo na wysokich półkach według kategorii. Zapytany przez nas o anegdotę, właściciel tego miejsca odpowiedział „Ktoś przyniósł do mojego antykwariatu książkę, z której uczyłem się na studiach. Było na niej moje nazwisko. Użyłem to 29 lat”



ul. Jabłonowskich 9
pn-pt/mo-fr 10-18, sb/sa 10-14
www.skrypt.com.pl

Book is one of these things, the value of which is not wearing off. Antiquarian bookshop Skrypt is classical in its kind. You walk in to realize that it's light and warm inside, always a few people already in. Somebody is going through the titles with a finger, another one – holding head up or squatting with an open book on the laps and checking the table of content. You will find mainly second-hand books here, most of which are the academic ones. They are put in order on high shelves, according to various categories. Asked for anecdote the owner said: One day somebody brought here a book, which I was using while doing my university studies. My surname was written on it. It has been 29 years since I used it last.

MASSOLIT BOOKS & CAFE

14



Massolit to miejsce jedyne w swoim rodzaju – księgarnia i kawiarnia. Za barem podążaj za znakiem 'More Books'. Znajdziesz tu książki nowe oraz używane, ponad 20 000 tytułów anglojęzycznej literatury naukowej i popularnej, głównie o tematyce społecznej, oraz alternatywne czasopiśma z US of A. Massolit ma układ mieszkania więc od razu czujesz się tu luźno i przyjemnie. Możesz usiąść na sofie lub w wygodnym fotelu, zamówić naturalny sok, herbatę organiczną lub jakiś smakołyk z lokalnej piekarni i oddać się przyjemności czytania.



ul. Felicjanek 4
nd-czw/su-th 10-20, pt-sb/fr-sa 10-21
www.massolit.com

Massolit is a one of a kind place – bookstore and café. Follow the sign "More Books" behind the bar. You will find here new and already used books – over 20 000 titles of the popular and academic publications in English, mostly on the social issues, as well as the alternative magazines from the US of A. Massolit looks like a flat so you start to feel comfortable and relaxed here from the very beginning. You can take your place on the sofa or in a comfortable armchair, order a natural juice, organic tea or some sweets from the local bakery and pleasure yourself with comfortable reading.

Książki nieprzemijalne

Eternal books

GOLDEN OIL

W zaciszu ulicy Pijarskiej znajduje się Golden Oil. Miejsce pachnące naturalnym zapachem. Znajdziesz tu wybór naturalnych kosmetyków oryginalnego pochodzenia z bardzo odległych miejsc na świecie: mydła, balsamy, olejki, żele, szampony, maseczki, kremy. Chcesz dopieścić swoje ciało, wyposaż się w naturalną gąbkę. Właściciel tego miejsca osobiście odwiedza swoich dostawców i na kosmetykach naturalnych zna się jak nikt inny. Najbardziej wyjątkowy produkt jaki tu znajdziesz, kryje się pod nazwą tego miejsca. Golden Oil to wyłączny importer spożywczej oliwy z oliwek Dimitris'a Trikilis, którego rodzina od siedmiu pokoleń pielęgnuje tradycję uprawy oliwek i wyciskania oliwy.



ul. Pijarska 17
pn-pt/mo-fr 11-19, sb/sa 11-15
www.goldenoil.pl

Golden Oil is situated on Pijarska Street. The place has its own, natural smell. You will find here organic cosmetics from vary far-away places of the globe: soaps, balsams, oils, gels, shampoos, masks, creams. If you want to make your body feel good, get yourself a natural sponge. The shop's owner personally visits his suppliers and knows a lot more about the natural cosmetics that anybody else. The most unique product to be found here holds the same name as the shop. Golden Oil is the exclusive provider of Dimitris Trikilis' olive oils, whose family since seven generations back has been growing olives and producing olive oil in a traditional way.

WARZYWNIAK NA RAJSKIEJ

16



Warzywniak na Rajskiej został założony przez babcię obecnego właściciela w 1924 r. Znajdziesz tu to, co spodziewasz się znaleźć w warzywniaku: świeże, lokalne warzywa i owoce, zagraniczne słodycze oraz przetwory lokalnych producentów. To czego nie spodziewasz się tutaj znaleźć leży wysoko, na półce pod sufitem. Cały pawłacz jest wyłożony wiązkami drewna. Gdy tylko uświadomisz sobie, że wielu mieszkańców Krakowa nadal ogrzewa mieszkania tradycyjnymi piecami, to stwierdzisz, że drewno w warzywniaku to nic specjalnie nadzwyczajnego.



ul. Rajska 20
pn-pt/mo-fr 08-18, sb/sa 08-14

Warzywniak on Rajska Street was established in 1924. All the products expected to be found in a grocery are here: fresh, local vegetables and fruit, sweets brought from abroad and preserves made by local producers. The goods you are not expecting to find, are put high at the top shelves, just under the ceiling. They are full of wooden logs. As soon as you realize how many people in Krakow still heat their flats up by means of traditional stoves, you will understand that wood in the grocery shop is nothing extraordinary.

Żywność ekologiczna

Organic food

STOISKO NA KLEPARZU

Kleparz gwarantuje zdobycie najpotrzebniejszych produktów zarówno spożywczych jak i przemysłowych. Nabiał, owoce, warzywa, grzyby, fasolki, ziarna – najświeższe, lokalne, sezonowe, ale też te egzotyczne. Tak było od dawien dawna i tak jest do dziś. Obecnie zarządzany przez Spółkę Kupiecką, Stary Kleparz organizuje słynne stoły świąteczne z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy pamiętając w ten sposób o ludziach biednych, bezdomnych, opuszczonych. My polecamy szczególnie stoisko Pani Watras z produktami lokalnymi i z certyfikatem ekologicznym.



Rynek Kleparski
pn-pt/mo-fr 08-18, sb/sa 08-15
www.starykleparz.com

Kleparz guarantees getting the most necessary sort of things: manufactured goods and foodstuff. Dairy products, fruit, vegetables, mushrooms, beans, grains – the most fresh, local, seasonal and exotic ones. It has been like that for a long time now. Nowadays, Old Kleparz, being managed by the members of the Merchants Union organizes special Christmas and Easter tables keeping in mind the poor, homeless and left ones. We especially recommend Mrs Watras's stall with the local products holding ecological certificates.



Sklep Natura usatysfakcjonuje każdego, kto dokłada starań aby się zdrowo odżywiać. Asortyment różnorodny: makarony, ryże, mąka, miody, oleje, fasole, owoce, warzywa, słodycze, a nawet bio-preparaty, ekologiczne kosmetyki i środki czystości. Większość produktów posiada certyfikaty rolnictwa ekologicznego i Fairtrade. Drugi sklep Natura znajdziesz na ulicy Zamenhofa 1.



ul. Krupnicza 21
pn-pt 09-18, sb 10-15

Natura is a shop that will satisfy everyone who decides to eat healthily. The selection of products is varied: pastas, rice, flour, honey, beans, fruit, vegetables, sweets and even bio-products, ecological cosmetics and cleaning products. Most of the assortment holds the ecological agriculture certificates and Fairtrade. The second Natura shop can be found on Zamenhoffa 1 Street.

NATURALNY SKLEPIK – GALERIA SMAKU

W Naturalnym Sklepiku można kupić najróżniejsze rzeczy, jest to de facto najlepiej zaopatrzony sklep z produktami ekologicznymi i kuchni orientalnych w Krakowie. Przede wszystkim zioła i przyprawy z całego świata, ziarna zbóż, orzechy, makarony, ryż, pieczywo, oleje i oliwy, mąki, nabiał, cukier, warzywa i owoce, ale to i tak nie wszystko. Wyprawę w orientalne przestworza kulinarne ułatwiają regały podzielone na kuchnię japońską, chińską i indyjską. W osobnym pomieszczeniu znajdziesz duży wybór kosmetyków naturalnych oraz ekologicznych środków czystości. Jest to miejsce, do którego warto przyjść nawet na jednodniowy soczek, swobodnie klapnąć na chwilę w ogrodzie na ławeczce i najzwyczajniej w świecie cieszyć się smakiem natury.



ul. Krupnicza 8
pn-pt/mo-fr 09-19, sb/sa 09-15

In the Natural Shop one can buy various products; it is de facto the best supplied shop in Krakow offering organic products and ingredients from the oriental cuisine. Most importantly, herbs and spices from all over the globe are found here, grains, nuts, pastas, rice, bakery goods, oils and olive oils, flours, dairy products, sugar, vegetables, fruit – that's not all, though. The culinary journey to the oriental places, will be made easier by sets of shelves divided between Japanese, Chinese and Indian cuisine. In a separate room you will find a wide range of natural cosmetics and ecological cleaning products. It's a place worth visiting to sit down on a bench in the garden and enjoy the scent of nature while drinking fresh juice.

DARY NATURY

20



Niewielki sklepik, ale jakże pojemny. Duży wybór produktów ekologicznych. Tu możesz przebierać w olejach i oliwie, miodach, ziarnach zbóż i fasolach. Znajdziesz tu dużo ciekawych herbat, również z certyfikatem Fairtrade. W tylnej części sklepu warzywa – świeże i od lokalnych rolników.



ul. Krakowska 21
pn-pt/mo-fr 10-18, sb/su 10-14

It is a small but a capacious shop. It provides a wide range of organic products. Here you can choose from a number of oils and olive oils, grains and beans. You can find a lot of interesting kinds of tea, also with the Fairtrade mark. At the back of the shop there are vegetables – fresh and provided by the local farmers.

Żywność ekologiczna

Organic food

PIEKARNIA MOJEGO TATY

Właściciel, pedagog z wykształcenia, syn piekarza z urodzenia długo buntował się przeciwko rodzinnej tradycji wypiekania chleba. Planował swoją karierę w firmach komercyjnych. Zmieniał pracę kilkakrotnie, zawsze lądował na wysokich stanowiskach. Pracował ciężko, był człowiekiem firmy, kolejnej firmy. Trzy lata temu, syn piekarza postanowił iść za tradycją. Założył „Piekarnię mojego taty”, w której wypieka się prawdziwe chleby, bez ulepszaczy, na zakwasie naturalnym. Tu ciasto wyrabia się ręcznie, a potem wypieka się je w starym, pięknym ceramicznym piecu. Tu pracują mistrzowie w swoim zawodzie, którzy dzięki swym umiejętnościom dokonują codziennie cudu transformacji mąki i wody w chleb powszedni.



ul. Meiselsa 6
pn-pt/mo-fr 06-02, nd/su 20-02
www.piekarniamojegotaty.pl

The owner, a pedagogue by profession and a son of a baker, has long been rebelling against the family tradition of baking bread. He saw his future career in the commercial companies. He changed his job several times, always ending up in the top placements. He worked hard, never had time for anything, the company's man again and again. Three years ago, he decided to follow the family tradition. He founded "My Father's Bakery" in which he is baking the real bread, without additives and made on the basis of natural acidulant. Here the dough is done manually in a beautiful ceramic stove. All the bakers that work here are the champions in their profession, thanks to their skills, miraculously transform flour and water into bread every day.



Momo to nie byle bar wegetariański to uczta dla podniebienia. Większość dań jakie tu znajdziesz to potrawy wegańskie. Dominuje smak orientalny. Wszystko jest gotowane na miejscu, półprodukty pochodzą od lokalnych rolników, żadnej mikrofali, puszek czy przetworzonych żywności – gwarancja świeżości. Do popicia świeżo wyciskany sok, domowej produkcji lemoniada lub herbata Fairtrade. Do poczytania cała masa ulotek na tematy bliskie wegetarianom. Rozmaici ludzie tu bywają, ale wystarczy że przyjdiesz tu kilka razy i już będziesz rozpoznawać twarze.



ul. Dietla 49
pn-nd/mo-su 11-20

Momo is not an ordinary vegetarian bar, it's a real feast for everyone. Most of the dishes here are Vegan. The oriental taste is dominating. Everything is cooked on the spot, fresh products are taken from the local farmers, there are no microwaves, cans or processed food – guarantee of freshness. There is a freshly squeezed juice to drink, home-made lemonade or Fairtrade tea. For reading, there are a lot of brochures covering the issues important for vegetarians. The clients vary, but if you come here a few times you will start recognizing the faces.

GALERIA CZEKOLADY

Dla właścicieli tego miejsca czekolada to arcydzieło smaku i zapachu. Cudowny afrodyzjak. I takim jej postrzeganiem zarażają każdego, kto tu zagości. Tu czekoladę rozpatruje się pod względem pochodzenia ziarna kakaowca, procesu produkcji, dodatków smakowych, konsystencji. Znajdziesz tu czekolady z różnych zakątków świata, wśród nich ręcznie robione, z certyfikatem Fairtrade i Equitrade. Dodatkowo dowiesz się o tym, jak zostały zrobione i jakich doznań zmysłowych dostarczają. Chcąc sprawić komuś bliskiemu wyjątkowy prezent lub zaspokoić swoje niebanalne potrzeby postaw na czekoladę. Teraz również czekolady pitne na wynos!



ul. Bożego Ciała 22
pn-sb/mo-sa 11-19, nd/su 10-17
www.czekolada.krakow.pl

For the owners of this place chocolate is a masterpiece of taste and fragrant. A wonderful aphrodisiac. That is the way of thinking that everyone who comes here is inspired with. The chocolate is here considered through the origin of the cacao grain, production procedure, taste additives, consistency. You will find here chocolates from all over the world, and among them those handmade and with Fairtrade and Equitrade certificates. But what is most important, you will find out how they were made and what sensual pleasures they bring. If you want to make a unique present for a close person or satisfy yourself – make a chocolate choice. Now, also the takeaway drinkable chocolate!



Filmowa Cafe mieści się przy Kinie Kijów i jest bezpośrednio z nim związana. Bardzo często odbywają się tu wydarzenia premierowe, spotkania z twórcami kinematografii, pokazy multimedialne. Wtedy jest tu tłoczno i gwaro. Ale wystarczy przyjść tu w trakcie dnia, aby docenić spokój i wygodę tego miejsca. Przy dużym oknie trudno się tu nie zasiedzieć np. z książką o kinematografii – Filmowa Cafe udostępnia swoją biblioteczkę. W barze znajdziesz produkty Fairtrade: herbatę i czekolady.



ul. Krasińskiego 34
pn-pt 10-23, sb-nd 10-22
www.filmowacafe.pl

Filmowa Café is situated next to Kijów Cinema and is linked to it. Premiere events take place here very often together with meetings with the cinematography artists and multimedia displays. At that moments, the place is very crowded and noisy. Come here during the day though to appreciate the calmness and comfort of the Café. It's difficult not to get stuck in this place with a book on cinematography while sitting by the big window – the Café is making its library available to the customers. In the bar, you will find Fairtrade products: tea and chocolates.



HotSpot



Serwis AGD to zarówno komis, jak i naprawa sprzętu gospodarstwa domowego. Pan Tomek, kierownik tego miejsca, specjalizuje się głównie w pralkach, lodówkach i zmywarkach. Tak więc jeśli gwarancja już wygasła, a pralka nagle wylewa, zmywarka nie myje lub w lodówce coś nie tak z systemem chłodniczym – zgłoś problem do Serwisu. Panowie przyjadą i naprawią na miejscu, lub zabiorą na pakę i zajmą się twoim sprzętem w zakładzie. Serwis AGD to również miejsce gdzie możesz oddać sprzęt, którego już nie potrzebujesz lub kupić używany. Pan Tomek zna się na AGD jak nikt inny i na pewno dobierze urządzenie dokładnie do twoich potrzeb.



ul. Lwowska 19
pn-pt/mo-fr 10-18, sb/sa 10-14

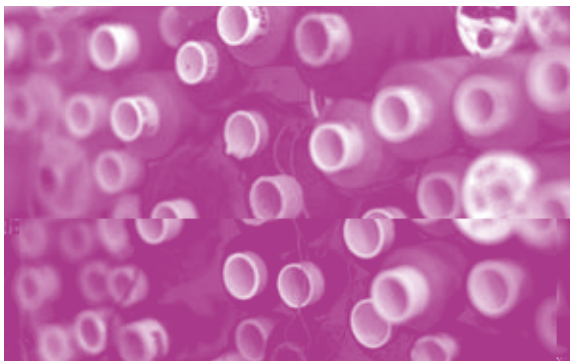
Serwis AGD is both a second-hand shop and a place where repairs of the household equipment are made. Tomek, the manager of the place, specializes mainly in washing machines, fridges and dishwashers. In other words, if your guarantee has already expired and the washing machine starts to misbehave, dishwasher doesn't clean the dirty plates and there is something going wrong with the cooling system in the fridge – report your problem to the Serwis. Specialists will come and make the repair on the spot, or will take your equipment to the workshop and will deal with it there. Serwis AGD is also a place where you can either give back the appliances you are no longer using or buy a second-hand one. Tomek knows about the household equipment more than anybody else and will certainly choose a used but perfectly working product that will suit your needs.

PRACOWNIA KRAWIECKA KASZMIR

26



Coś ci się podarło lub zaciął ci się zamek? A może chcesz skrócić za długą spódnicę, podwinąć nogawki? Chcesz przerobić starą garderobę na szatową? Proponujemy odwiedzenie Pracowni „Kaszmir”, która świadczy pełen zakres usług krawieckich, kuśnierskich i kaletniczych. Zawsze profesjonalnie i ekspresowo.



ul. Topolowa 46
pn-pt/mo-fr 08-18, sb/sa 09-14 (co druga
w miesiącu/every second in the month)

Something has torn apart? Would you like to shorten a long skirt or trouser-legs? Or maybe you'd like to turn an old piece of garment into something fashionable? We suggest you visiting "Kaszmir" tailor atelier – it provides a wide range of services. It is always done quickly and professionally.

MINI PAY – KRAWIECTWO

Mini Pay to spuścizna po lwowskim zakładzie krawieckim z końca XIX wieku. Obecnie w Krakowie w dwóch lokalizacjach. Krawcowe, które tutaj pracują, mają długoletnie doświadczenie i znają się na naprawie i przeróbkach garderoby znakomicie. W usługach nietypowych m.in.: repasacja pończoch, plisowanie, oblekanie guzików, cerowanie artystyczne i haft ręczny. Przerobisz i naprawisz tu zatem nie tylko ubrania, ale również kostiumy, haftowane obrusy, kilimy.



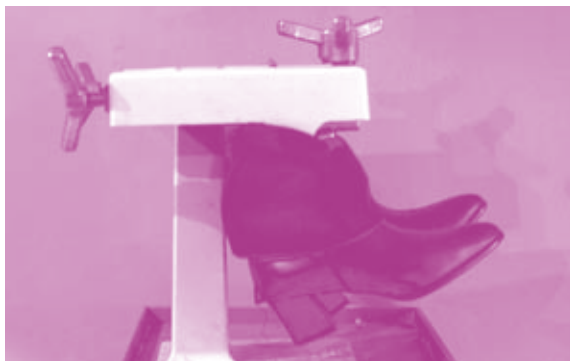
ul. Zwierzyńska 8
ul. B. Joselewicza 20
pn-pt/mo-fr 10-18

Mini Pay is a remain after the Lviv tailor's shop dating back to the end of the XIX-th century. It is now based in Krakow in two locations. The tailors working here have a lot of experience and know the nuances of repairing and altering the garments. Among the unusual services are: repairs of stockings, pleating, artistic darning and embroidery. In other words, you will remake and repair not only the clothes but also costumes, embroidered tablecloths, rugs.

DRATEWKA



Dratewka świadczy usługi szewskie oraz kaletnicze. Kompleksowo, fachowo, na czas. Wymienisz tu fleki, zelówki, podeszwy, wyrównasz obcasy, zreperujesz buty górskie, naprawisz łyżwy czy rolki. Dratewka zajmie się też twoim plecakiem czy walizką: wszyje zamek, naprawi uchwyt czy zapięcie, wymieni kółka. W ciągłej sprzedaży znajdziesz tu wkładki do butów, asortyment past i impregnatów, sznurówek.



ul. Dietla 51
pn-pt/mo-fr 9-18, sb/sa 9-12

Dratewka provides the cobbler's services. Comprehensive, professional and on time. You will change the heel tops here and shoe soles. Here you can repair the heels, mountain shoes, skates and rollerblades. Dratewka will take care of your rucksack or luggage: will saw in the zip, repair the handle or hooks, will change the wheels. Additionally, you will find a wide assortment of insoles, shoe polishes and shoe laces.



Usługi transportowe na rowerach Messenger są całkowicie przyjazne dla środowiska, a jednocześnie w bardzo konkurencyjnej cenie. Zawsze na czas! Siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, bez względu na warunki pogodowe. Kurierzy rowerowi dostarczają przesyłki na terenie Krakowa i bliższych oraz dalszych okolic. Najczęściej przewożą listy, ale niestraszone im są pakunki nawet do 25 kilo!



tel. 0-501-343-602
pn-nd/mo-su 24h
www.messenger.com.pl

Transport services on bikes provided by Messenger are not only environmentally friendly but also have competitive prices. Always on time! 7 days a week, 24 hours a day, regardless of the weather conditions. The cycling couriers are delivering the parcels in Krakow and its vicinity. Most often, they distribute letters but are not afraid to carry larger packages – even up to 25 kg!



Rower to swoboda poruszania się po mieście. Środek transportu ekonomiczny i ekologiczny. Do tego poprawiający kondycję. Aby czuć się bezpiecznie na rowerze nie zapominaj o jego regularnym serwisie. Pełne usługi rowerowe świadczy Dwa Koła. Tutaj zrobisz przegląd, a w razie potrzeby zreperujesz co trzeba. Co więcej, Dwa Koła to również wypożyczalnia rowerów, a w jej zasobach aż 70 bicykli zarówno miejskich, jak i górskich. W tym miejscu pracują osoby niepełnosprawne, dla których praca jest wartością samą w sobie. Dochody przeznaczane są na rzecz Fundacji SM wspierającej osoby chore na stwardnienie rozsiane.

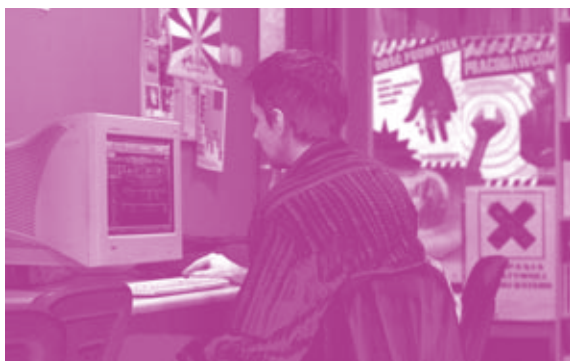


ul. Józefa 5
pn-nd/mo-su 10-18
dwakola.internetdsl.pl

A bicycle means convenience in moving around the city. It's an economical and ecological transport. Additionally, it helps to keep fit. In order to feel safe on a bike, don't forget to visit the service. Full cycling services are provided by Dwa Koła. Here, you will do the check-ups, and in case of emergency – necessary repairs. What is more, Dwa Koła is letting its 70 bikes, both city or mountain models. Employees of the this place are people for whom work is a value in itself. Their earnings are donated to SM Foundation supporting people suffering from Multiple Sclerosis.



W tym miejscu możesz skorzystać z komputerów i dostępu do Internetu za niewielkie pieniądze: 15 min – 0,5 PLN, godzina – 2 PLN. Jeżeli potrzebujesz coś wydrukować masz do wyboru papier z recyklingu. Wybierając tą kafejkę internetową dofinansowujesz działalność ekologiczną Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych. Przy okazji możesz się zapoznać z publikacjami o tematyce eko, złożyć darowiznę na schronisko dla zwierząt, czy zdeponować zużyte baterie.



ul. Sławkowska 12 (III piętro)
pn-pt/mo-fr 08-20
InternetPoint.eco.pl

Here you can use the computer or get the access to the Internet for little money: 15 min – 0,5 PLN, 1 hour – 2 PLN. If you need to print something you can ask for the recycled paper. Choosing this Internet café you support the work of the Foundation for the Support of Ecological Initiatives. Additionally, you can familiarize yourself with the eco publications, make a donation for the animals sanctuary or dispose used batteries.



Klub muzyczny, w którym dużo się dzieje. Kilka koncertów w miesiącu, światowa i polska muzyka niezależna, jazz, elektronika i performance. Miejsce przyjazne wszelkim inicjatywom wspierającym zbliżenie kultur, tolerancję i każdego rodzaju dyskursy intelektualne. Klub Re wspiera organizacje pozarządowe działające w obszarze ochrony praw człowieka i zrównoważonego rozwoju, organizuje spotkania z aktywistami, dyskusje i pokazy filmowe.



ul. Krzyża 4
pn-nd/mo-su 12-02
www.klubre.pl

This is a music club where a lot of things happen. Several concerts a week, international and Polish independent music, jazz, electro and performances. It's a place open for various initiatives promoting intercultural dialogue, tolerance and all sorts of intellectual discussions. Klub RE supports NGOs working in the field of human rights and sustainable development, organizes meetings with the activists, discussions and movie shows.

WIOSKA AFRYKAŃSKA

Aby pokazać dzieciom i młodzieży, jak wygląda codzienność ich rówieśników pochodzących z różnych kontynentów Salezjański Wolontariat Misyjny zbudował w pobliżu swojej siedziby swoisty edukacyjny plac zabaw. Obok siebie stanęły na nim: tradycyjna ghaniańska wioska, indiańskie tipi, a w najbliższej przyszłości – jurta mongolska i igloo. Każde z tych miejsc ze względu na swoją egzotykę i wystrój jest idealną przestrzenią do nawiązania kontaktu z inną kulturą i tradycją. Dzięki warsztatom przeprowadzanym w „WIOSCE” dzieci otwierają się na odmienną rzeczywistość, uczą się współczucia i rozwijają w sobie chęć pomocy innym.



ul. Tyniecka 39
smw.pl

In order to show the children and youths what the everyday life of their peers from various parts of the world looks like, Salesian Missionary Voluntary Service has built close to its headquarters a unique educational playground. Next to each other: a traditional Ghanaian village and Indian tipi were raised, and in the nearest future – Mongolian hut and Eskimos' igloo will be built. All of these places, thanks to their exotic looks and design, provide space for developing understanding for different cultures and traditions. Through the workshops in the 'VILLAGE' children can open up for the reality different from their own in order to learn about global differences and develop the inner need to support others.

KAWIARNIA NAUKOWA

34



Kawiarnia Naukowa to miejsce, w którym dużo się dzieje. Odbývają się tu koncerty, pokazy filmów, spotkania tematyczne i debaty oraz kółka samokształceniowe (wykłady, warsztaty). Działa tu grupa teatralna Eloë. Theater of Noice. Kawiarnia Naukowa to również miejsce spotkań kół naukowych, organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych m.in. Masy Krytycznej – międzynarodowego ruchu rowerzystów. Tu możesz posmakować kawy od Zapatystów oraz dosłodzić się czekoladą Fairtrade. Kawiarnia Naukowa to miejsce otwarte, więc jeżeli masz wiedzę i umiejętności, którymi chcesz się podzielić czy projekty, które chcesz zrealizować lub po prostu masz potrzebę uczestniczenia w ciekawych wydarzeniach – tu znajdziesz swoje miejsce oraz grono zainteresowanych słuchaczy.

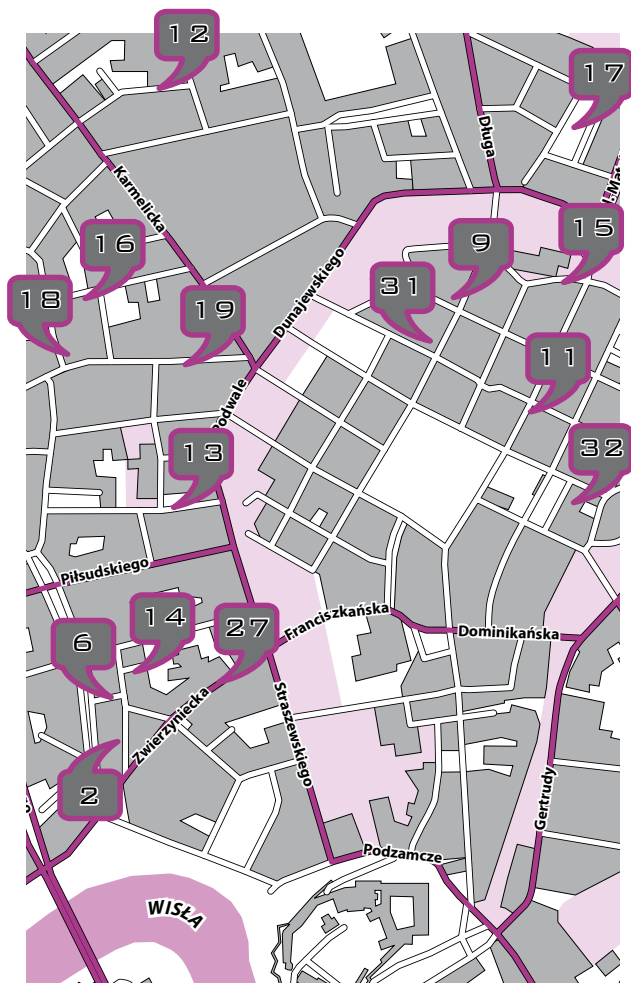


ul. Jakuba 29-31
pn-nd/mo-su od/from 18
www.myspace.com/kawiarnianaukowa

Kawiarnia Naukowa is a very busy place. Concerts are organized here as well as film displays, thematic meetings, debates, and various self-learning workshops and lectures. The Café has its own theatrical group Eloë. The theater of Noice. It is also a meeting place for the academic associations, NGOs and informal groups for example Critical Mass – international cycling movement.

Here you can taste the coffee made by Zapatistas and get the Fairtrade chocolate. Kawiarnia Naukowa is an open place so if you only have knowledge and skill, which you would like to share with the others, projects you want to realize or you are simply looking forward to participating in interesting events – here you will find your place and people keen on listening.

ŚRÓDMIEŚCIE



- 01. Galeria Persja
- 02. Studio Murzański
- 03. Artes
- 04. Rezerwat Winyli
- 05. Emaus
(poza mapami/off the maps)
- 06. Miejsce
- 07. Maruna
- 08. Lulu Living
- 09. Punkt

- 10. Ciucharenka
- 11. Ebola
- 12. www.oddaj.com
- 13. Skrypt
- 14. Massolit Books&Cafe
- 15. Golden Oil
- 16. Warzywniak na Rajskiej
- 17. Stoisko na Kleparzu
- 18. Natura
- 19. Naturalny Sklepik









