

# Monaco verde

Suggerimenti per un viaggio  
sostenibile in città

## Scoprite il lato più verde di Monaco!



### Arrivo e mobilità

A destinazione rispettando il clima



### Scoprire Monaco nel rispetto dell'ambiente

Attività sostenibili



### Ristorazione

Da bio a vegana



### Alloggi e souvenir

Notti serene, buoni acquisti

# Arrivo e partenza

In viaggio da e per Monaco senza inquinare



## Il modo migliore di arrivare

### Niente code, niente stress

Anche se diamo molta importanza alla sostenibilità in viaggio, non di rado succede che dobbiamo scontrarci con la realtà: le alternative pulite si rivelano spesso troppo costose, troppo impegnative o troppo lunghe. Sotto questo aspetto Monaco rende invece facile la vita a chi viaggia: la capitale della Baviera non solo è collegata in modo eccezionale alle altre metropoli europee, ma anche gli interessanti dintorni possono essere raggiunti velocemente e comodamente grazie a numerosi collegamenti regionali. Qui scoprirete come esplorare Monaco nel modo migliore: senza code e senza lo stress di dover cercare un parcheggio. Buon viaggio!



### Pianificate il viaggio

Qui troverete una panoramica di tutte le possibilità per arrivare a Monaco:

[Website](#)

## Escursioni giornaliere con il trasporto pubblico locale

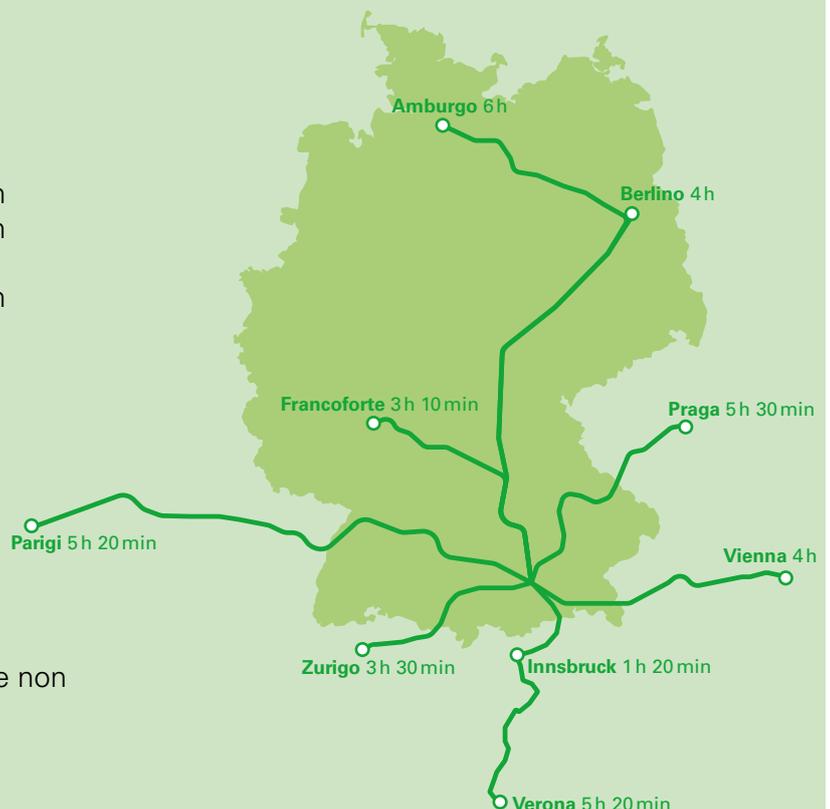
Oberammergau/Linderhof:	1 h 40 min
Neuschwanstein:	2 h 40 min
Berchtesgaden/Lago Königssee:	2 h 30 min
Lago Tegernsee:	65 min
Lago di Starnberg:	20 min
Lago Chiemsee/Castello di Herrenchiemsee:	60 min
Norimberga:	60 min
Salisburgo:	80 min



### In treno in un attimo

Viaggiare in modo sostenibile non è mai stato così veloce:

[Website](#)



# Come muoversi in città

La sensazione di una città verde

Lo sapevate?

Un volo da Berlino a Monaco comporta un'emissione di 143 chilogrammi di CO<sub>2</sub> – con il treno i chilogrammi si riducono a 21.



Monaco è già splendida in sé, ma in bici lo diventa ancora di più



## Prossima fermata ...

### ... il *feeling* di Monaco

Non è facile dire quale sia il miglior modo per arrivare alla propria destinazione a Monaco: saltando velocemente sulla suburbana oppure a piedi, prendendo la scorciatoia che attraversa l'Englischer Garten, il Giardino Inglese? Spostandosi rapidamente con la metro o in bici lungo il fiume Isar? Per quanto riguarda la mobilità in città, gli abitanti di Monaco hanno letteralmente l'imbarazzo della scelta. Una cosa però è certa: chi si muove come fanno gli abitanti del posto finisce per essere permeato, quasi senza accorgersene, dallo stile di vita della città. Uno stile di vita fatto di un'uscita in bici fino alla birreria all'aperto, una deviazione con la suburbana fino al Lago di Starnberg dopo il lavoro oppure una corsa notturna in tram attraverso la città illuminata. Perciò salite a bordo, in sella, cambiate mezzo: l'importante è che vi immergiate nell'atmosfera della città.



### La capitale della bici

Qui troverete percorsi ciclabili a Monaco e dintorni:

[Website](#)



### I dintorni di Monaco

Scoprite le più belle escursioni giornaliere per gruppi:

[Website](#)



### In carrozza, ma con cavalli elettrici

Esplorate la città a bordo di un eFiaker, una carrozza elettrica:

[Website](#)



# Scoprire Monaco nel rispetto dell'ambiente

## Attività sostenibili



L'Englischer Garten è il più grande parco cittadino della Germania – proprio nel centro di Monaco!

## Anima verde

### Il volto più vitale di Monaco

L'enorme Englischer Garten, il parco del Castello di Nymphenburg conosciuto in tutto il mondo, l'imponente Olympiapark (parco olimpico), le fiabesche isole fluviali sull'Isar e le innumerevoli birrerie all'aperto: a un primo sguardo Monaco si presenta incredibilmente verde. Ma guardando più attentamente ci si accorge di come la città sia riuscita a coniugare sostenibilità e urbanizzazione. Scoprite il lato più verde di Monaco, sia in senso figurato, che nel vero e proprio senso della parola!



Lungo il fiume Isar si incontra una stupefacente varietà di erbe selvatiche



### Passeggiate in città

Chi passeggia per Monaco, noterà immediatamente due cose: che le dimensioni della città consentono di esplorarne agevolmente grandi zone a piedi. Ma soprattutto che è favolosamente verde. Cosa aspettarsi allora? Magnifici viali, musei di fama mondiale e tanta storia e architettura. Esplorate Monaco – da est a ovest e da nord a sud!

[Website](#)

### Una passeggiata alla scoperta delle erbe selvatiche

Le erbe selvatiche si trovano solo nella natura selvaggia? Ma nemmeno per sogno! Anche in una città come Monaco, con le sue vaste aree verdi, crescono tante piante edibili proprio davanti alla porta di casa. Bisogna solo sapere dove trovarle. Con una passeggiata guidata alla scoperta delle erbe selvatiche imparerete a riconoscere il rovo bluastro, l'edera terrestre e l'olmaria.

[Website](#)



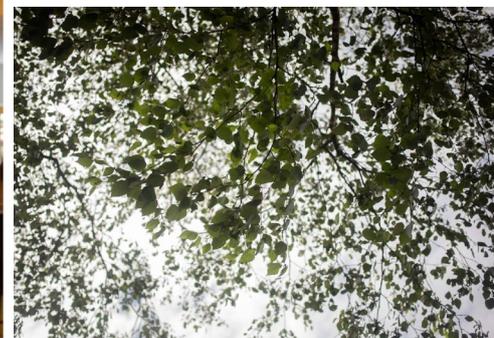
## Scoprire Monaco nel rispetto dell'ambiente Attività sostenibili

### Lo sapevate?

L'acqua delle fontane della città scaturisce dalle Prealpi Bavaresi e spesso è potabile.



Acquistare cose belle e fare del bene – con la moda sostenibile di Monaco.



Nel parco del Castello di Nymphenburg si può fare un safari in città



### Qualche suggerimento in più

Qui scoprirete altre proposte per un soggiorno sostenibile:

[Website](#)

## Un tour nel mondo della moda verde

Dalla moda equa passando per l'*upcycling* fino ai materiali innovativi e all'approccio *Cradle to Cradle*: a Monaco il numero dei designer, dei marchi e degli store specializzati in moda sostenibile è talmente grande che servirebbero tanti giorni di visite guidate per vederli tutti. Lasciatevi ispirare allora da un tour organizzato in base ai vostri desideri personali.

[Website](#)

## Parchi e giardini

Quando si tratta delle aree verdi di Monaco, è impossibile non usare dei superlativi: parliamo di 2.300 ettari in totale; con i suoi quattro chilometri quadrati l'Englischer Garten è addirittura più esteso di Central Park a New York; il parco del Castello di Nymphenburg esiste già dal XVII secolo; e nel Botanischer Garten (Giardino Botanico) vivono addirittura 14.000 specie di piante. Lasciatevi affascinare dalla grande varietà di vegetazione di Monaco!

[Website](#)



# Ristorazione

Da bio a vegana



Il Roeckplatz è un ristorante dal *concept* particolare

## Il gusto (inaspettato) del diverso

### Il paradiso del tofu e il piacere della trattoria

Solo ingredienti regionali e biologici, il rifiuto delle retribuzioni non eque, piatti vegetariani o addirittura esclusivamente vegani – chi fa visita a uno dei tanti ristoranti sostenibili di Monaco dovrà sì fare qualche rinuncia, ma non dovrà certo rinunciare al gusto, alla qualità e alla varietà. Che si tratti del gulasch alla birra bio del Klinglwirt, della cucina ecologica ricercata nel Green Beetle oppure di un burger vegano da Emmi's Kitchen: in ciascuno di questi ristoranti perfino gli onnivori più convinti resteranno soddisfatti!



Il menu del Roeckplatz è corto, raffinato, ma fantasioso!



### Il top della cucina vegana

Qui troverete informazioni dettagliate sui ristoranti vegani:

[Website](#)



La maggior parte dei caffè dispone di un sistema di reso chiamato RECUP per le tazze del caffè.



### Ristoranti suggeriti:

- ◆ Da **Klinglwirt** vengono serviti, oltre a tanti piatti vegetariani, anche i classici della trattoria come arrosto di maiale, gröstl (piatto a base di patate e carne) e crauti con salsiccia di maiale – e tutto di qualità bio!

Website

- ◆ Nel ristorante vegetariano/vegano **Green Beetle** non c'è desiderio che non venga esaudito. Anche la Guida Michelin lo ha scoperto, tanto che ha insignito il ristorante gourmet di una stella verde.

Website

- ◆ Nel pluripremiato **Roecklplatz** vengono formati giovani socialmente svantaggiati. Un posto è sempre riservato a giovani rifugiati.

Website

- ◆ Il **Prinz Myshkin** è all'avanguardia della cucina vegetale raffinata e già dal 1984 porta in tavola la magia delle delizie vegetariane.

Website

- ◆ Nel **Bellevue di Monaco**, un centro culturale per rifugiati, viene proposto a pranzo un menu diverso ogni giorno. Una volta siriano, il giorno dopo senegalese, quello dopo ancora etiope, a seconda di chi lavora in cucina quel giorno.

Website

- ◆ Nelle filiali dell'**Emmi's Kitchen**, che oggi sono diventate tre, si può gustare esclusivamente cibo vegano, dettaglio che si dimentica immediatamente se si provano i pancake o i burger: sontuosi!

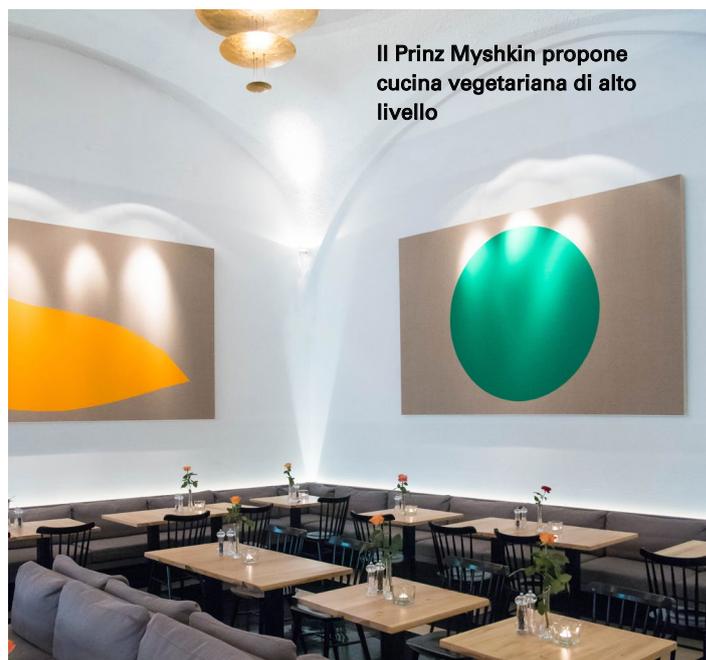
Website

- ◆ Il Bio-Biergarten im **Muffatwerk** serve i piatti tipici di una birreria all'aperto, tuttavia con un tocco mediterraneo, oltre a leggeri piatti vegetariani.

Website



Per placare una fame irresistibile:  
i pancake di Emmi's Kitchen



Il Prinz Myshkin propone  
cucina vegetariana di alto  
livello

# Hotel

dal *concept* sostenibile



## Verde immacolato

### Fare del bene, dormendo

Quando si dorme nel migliore dei modi? Quando si ha la coscienza a posto! E questa la si può avere pernottando in uno degli hotel di Monaco che abbia dato la priorità a fattori come sostenibilità, regionalità e naturalezza. Ecco a voi una selezione, da consigliare.

- ◆ I **Cocoon Hotels** dispongono di tre sedi nel centro città di Monaco e convincono per il *concept* sostenibile e l'impegno sociale.

[Website](#)

- ◆ Nel grazioso **Marias Platzl**, sito nel quartiere Au di Monaco, si attribuisce parecchia importanza al tradizionale carattere bavarese e alla regionalità.

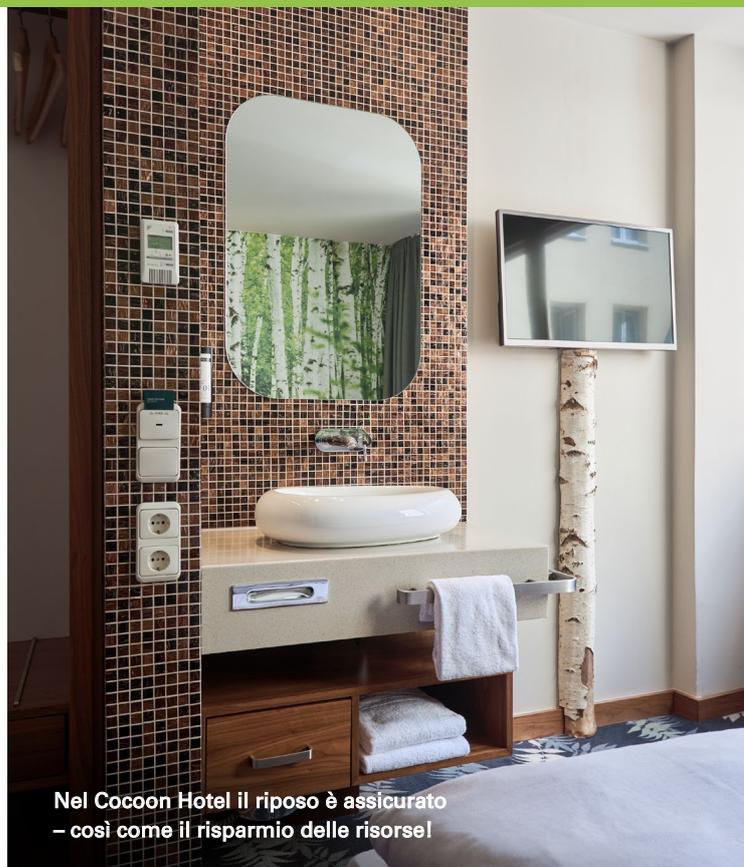
[Website](#)

- ◆ Con tanto legno naturale e un *concept* di ospitalità innovativo il **Soulmade**, a Garching, vi farà sentire a casa anche fuori dalle vostre quattro mura.

[Website](#)

- ◆ L'accoglienza scandinava e un approccio sostenibile coerente fanno dello **Scandic** una struttura ricettiva accattivante nella parte est di Monaco.

[Website](#)



Nel Cocoon Hotel il riposo è assicurato – così come il risparmio delle risorse!



## Pernottamento

Trovate tanti altri hotel a Monaco:

[Website](#)



# Prodotti regionali

Bontà da portare con sé

Lo sapevate?

Nel parco del Castello di Nymphenburg è possibile osservare tanti animali selvatici rari.



A Monaco il pane di Julius Brantner è una delizia ricercata



## Less is more

### Selezionato e sostenibile

Un appariscente portachiavi realizzato all'altro capo del mondo non corrisponde alla vostra idea di souvenir perfetto? Allora questi suggerimenti fanno al caso vostro! L'artigianato tradizionale di Monaco infatti è particolarmente vitale e offre prodotti che non sono solo unici al mondo, ma che provengono anche da fonti sostenibili grazie al loro radicamento nel territorio.

Non c'è quasi alcuna città che possa vantare una tradizione così lunga nella panificazione come Monaco. Nel panificio **Julius Brantner** troverete prodotti da forno particolarmente apprezzati.

[Website](#)

Un autentico Dirndl, l'abito tradizionale indossato nella Germania meridionale, figura fra uno dei souvenir più belli che si possa portare a casa con sé da Monaco. Ne realizza di bellissimi e di qualità particolarmente ricercata la designer **Carolin Engelhardt**.

[Website](#)

I profumi **Acqua di Baviera** vengono prodotti esclusivamente in Baviera e si ispirano all'insieme delle fragranze tipiche della regione.

[Website](#)

Presso la **Manufaktur Nymphenburg** troverete porcellana di alta qualità e di lunga tradizione: l'"oro bianco" viene prodotto qui dal 1747.

[Website](#)

La qualità della lavorazione a mano si nota immediatamente nei Dirndl, abiti tradizionali, di Carolin Engelhardt.





[www.simply-munich.com](http://www.simply-munich.com)  
#simplymunich

simply   
**MUNICH**