

2024/06

NACHHALTIG IN GRAZ

# VIVERE IN MODO SOSTENIBILE A GRAZ: UNA GUIDA PER I NUOVI ARRIVATI

Per avere una buona panoramica di uno stile di vita sostenibile a Graz, visitate il nostro sito web:

<https://nachhaltig-in-graz.at/>

# CONTENUTO

## 1. Raccolta differenziata dei rifiuti

## 2. Trasporti

- Negozi di biciclette, percorsi e altro
- Noleggio di cargo bike
- Carsharing

## 3. Acquisti di seconda mano

- Vestiti, mobili, libri, ecc.
- Eventi (feste di scambio di vestiti, mercati vintage, ...)
- Dove mettere i vestiti vecchi?

## 4. Economia di condivisione

- Libri
- Giochi
- Film/Serie
- Attrezzi
- Attrezzature sportive

## 5. Cibo e alimentazione

- Come evitare gli sprechi alimentari?
- Iniziative contro lo spreco alimentare
- Conservare correttamente gli alimenti
- Spesa sostenibile
- App
- Luoghi vegani/vegetariani
- Dalla fattoria alla casa
- Mercati contadini

## 6. Riparazioni

## 7. Sport all'aperto gratuiti

## 8. Eventi sostenibili

## 9. Iniziative utili

- Siti web, gruppi Facebook, pagine Instagram, podcast
- Iniziative a cui partecipare

## 10. Giardinaggio urbano

## 11. Low budget

- Trasporti
- Acquisti
- Economia condivisa
- Cibo e alimentazione
- Giardinaggio urbani
- Sport
- Intrattenimento
- Fai da te

## 12. Risparmiare energia

## 13. Altri consigli e ispirazioni



# ÜBER NACHHALTIG IN GRAZ



Se vuoi vivere in modo sostenibile ed ecologico a Graz, sei nel posto giusto.

**Nachhaltig in Graz** è una piattaforma online con inclusa applicazione gratuita, dove è possibile trovare un'ampia gamma di opzioni e alternative per vivere in modo sostenibile.

La piattaforma viene costantemente ampliata e aggiornata.

Inizia a scoprire tutte le informazioni, i negozi, le comunità e molto altro che Nachhaltig in Graz ha raccolto per te, la tua famiglia e i tuoi amici!

**Sito web:** [www.nachhaltig-in-graz.at](http://www.nachhaltig-in-graz.at)

**App:** <https://nachhaltig-in-graz.at/app-nachhaltig-in-graz/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/nachhaltigingraz/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/nachhaltigingraz>

**E-Mail:** [bea@nachhaltig-in-graz.at](mailto:bea@nachhaltig-in-graz.at)

L'associazione sarebbe lieta di ricevere il tuo contributo al sito web o ai social media.

Se hai un'idea, contattaci!



# LA GUIDA IL PROGETTO



L'obiettivo di questo progetto è quello di rendere uno stile di vita sostenibile più facile e attraente per tutti gli abitanti di Graz. Questa guida è rivolta principalmente ai nuovi arrivati a Graz, ma tutti possono trarne beneficio.

Graz offre molte opportunità per vivere in modo sostenibile, ma non è sempre facile ottenere rapidamente le informazioni necessarie. La guida è stata originariamente creata nel semestre estivo del 2022 nell'ambito del corso "Change Management and Learning for Sustainability", come progetto di gruppo presso l'Università di Graz.

Viene costantemente aggiornata, migliorata e tradotta in diverse lingue.

*"Questa è la guida che avremmo voluto avere quando ci siamo trasferiti a Graz. Ci auguriamo che le informazioni fornite siano di tuo gradimento e che tu possa metterle in pratica nella tua vita quotidiana!"*

Sentiti libero/-a di condividere questa guida con chiunque possa essere interessato/-a!

Attendiamo i tuoi suggerimenti e feedback: [bea@nachhaltig-in-graz.at](mailto:bea@nachhaltig-in-graz.at)

## AUTORI

- Andrea Rodríguez
- Dicle Holzmann
- Enny Vöge
- Karla Prieto
- Laura Enciso
- Leonie Sayer
- Lina Pertuis

Finanziato da: Stadt Graz -  
Abteilung für Bildung und Integration



Traduzione di: Francesca Amone



# RACCOLTA DIFFERENZIATA DEI RIFIUTI

FAI LA TUA PARTE E SEPARA I RIFIUTI



- La  Holding Graz  è responsabile della raccolta di tutti i tipi di rifiuti, materiali residui e spazzatura nella città di Graz. A disposizione di ogni famiglia, vicino alla propria abitazione, si trovano sei bidoni per raccogliere i tipi di rifiuti più comuni. Una corretta separazione dei rifiuti è importante per il successivo riciclaggio. Aiuta anche tu!

- Ti stai chiedendo cosa puoi fare con il tuo olio da cucina usato?  Con  FETTY  raccogli vecchi oli e grassi da cucina a Graz - non versarli nello scarico del lavandino! Puoi consegnarlo per esempio al  Giftmüllexpress .

## I SEI CONTENITORI PER I RIFIUTI

- CARTA - **ROSSO**
- VETRO - **VERDE** E BIANCO
- PLASTICA - **GIALLO**
- METALLO - **BLU**
- RIFIUTI ORGANICI - **MARRONE**
- INDIFFERENZIATO - **GRIGIO**

Per maggiori informazioni su una corretta raccolta differenziata clicca  qui . Puoi trovare ulteriori informazioni anche sul nostro  sito web .

Se nel tuo edificio non ci sono i contenitori per i rifiuti puoi trovare  qui  una mappa digitale con i bidoni presenti nel tuo quartiere.

### Giftmüllexpress :

Un camion speciale gira per Graz per raccogliere rifiuti pericolosi e piccoli elettrodomestici rotti.

NACHHALTIG IN GRAZ



# TRASPORTO: BICICLETTA



## ACQUISTARE, AFFITTARE, RIPARARE E ALTRO ANCORA

### Biciclette usate

#### **Gruppi Facebook**

Esistono diversi gruppi Facebook per le biciclette usate, ad esempio: "Fahrradflohmkt", "Fahrradbörse Graz", "Fahrrad kaufen", ecc.

#### Willhaben

Sito web per l'acquisto e la vendita di biciclette e molto altro ancora

**Altre piattaforme:** ebay, fundgrube, shpock, Flohmo, ecc.

#### REBIKEL

Assistenza, ricambi, biciclette nuove, city bike, cargo bike, noleggio e molto altro ancora

#### BICYCLE

Offerte in varie sedi: riparazione e assistenza, noleggio, vendita, box di assistenza per biciclette, pezzi di ricambio, stazione di lavaggio, bike café e altro ancora

#### AK Camera del lavoro della Styria

ogni primavera ha luogo un grande mercatino di biciclette usate, le date sono riportate nel calendario di Nachhaltig in Graz.

#### Re.use Weiz

biciclette riparate

#### Muchar Upcycles

Riparazione, restauro, biciclette nuove e usate

### Re.turn-city

biciclette nuove e restaurate, riparazione e assistenza

#### PP Radlshop

biciclette nuove e usate, riparazione e assistenza

#### Shop Impossible

biciclette usate, riparazione e assistenza

#### UNICYCLE Bike Shop

biciclette nuove e usate, riparazioni e assistenza

#### Heels On Wheels

riparazione, assistenza, vendita di biciclette nuove e usate

#### RAW Bikes Graz

biciclette restaurate

#### Banana Bikes

Riparazione e assistenza

#### Die Radlerei

Riparazione, ricambi e restauro

#### SchubertNEST

Workshop per la riparazione di biciclette e upcycling

ecc.



# TRASPORTI

## CARGO BIKE E CARSHARING

- **TIM**
  - Noleggiare una cargo bike o un'auto elettrica
- **Radverteiler**
  - Noleggiare una bicicletta o cargo bike
- **ÖH Uni Graz**
  - Prenota tramite il modulo online e noleggia una cargo bike presso l'ufficio dietro versamento di una cauzione
- Altre stazioni di noleggio gratuito:  
Noleggio gratuito di cargo bike a Graz
- **FAMILY OF POWER**
  - e-Carsharing
- **Getaround**
  - Noleggio auto private e car sharing
- **BlaBlaCar**
  - App per il car pooling
- **ummadum**
  - App per il car pooling



## VIAGGIARE E FARE ESCURSIONI

- **Bike Citizens**
  - Pianificazione di percorsi con piste ciclabili - disponibile anche come app
- **Bikemap**
  - Percorsi ciclabili in Stiria
- **Radfahren in der Steiermark**
  - Itinerari e ulteriori informazioni
- **Komoot**: Percorsi ciclabili
- **Bahn zum Berg**
  - Trova i trasporti pubblici per attività all'aperto
- Sentieri escursionistici raggiungibili con i mezzi pubblici
  - **Hüttenatlas Naturfreunde**
  - **AlpenvereinAktiv**
  - **Alpenverein Graz**
- **Schau auf's Land**:
  - Campeggio in fattoria

## NACHHALTIG IN GRAZ



# ACQUISTI DI SECONDA MANO



## ARTICULO VARI

- **Carla**

I negozi Carla di Graz offrono l'opportunità di acquistare diversi articoli di seconda mano a prezzi vantaggiosi. Qui si possono trovare vestiti, stoviglie, biancheria per la casa, libri, oggetti decorativi, giocattoli, ecc. Puoi donare anche i tuoi oggetti, se sono in buone condizioni!

---

- **KostNix-Läden & Verschenkregale**

Ci sono diversi "Kostnixladen" (negozi a costo zero) e "Verschenkregale" (scaffali per le donazioni), dove puoi portare oggetti che non ti servono più e prendere qualcosa per te, ad esempio:

1. **KostNix-Laden EggenLend**
  2. **Verschenkeregal Eggenberg**
  3. **Verschenkecke Die Manufaktur**
  4. **Verschenkregal presso l'ErfA di Gösting**
- 

- Quali altre opportunità di acquisto di seconda mano ci sono a Graz? **Dai un'occhiata alla nostra lista!**



# ACQUISTI DI SECONDA MANO



## VESTITI DI SECONDA MANO



- **HUMANA**

I tre negozi Humana di Graz offrono abbigliamento vintage e di seconda mano a prezzi equi. Oltre alle normali vendite ci sono periodi (prima di ogni nuova stagione) in cui i prezzi degli abiti sono ridotti ogni giorno fino a 2 € per articolo. Vale la pena controllare gli account dei social media!

---

- **Kleidertausch** (Scambio di vestiti)

Ci sono spesso feste di scambio di vestiti, dove è possibile portare i proprio vestiti e scambiarli con altri di seconda mano. Controlla regolarmente il calendario di Nachhaltig in Graz!

1. **Calendario di Nachhaltig in Graz**

2. **Scambio di vestiti**: Come funziona?

3. Se hai bisogno di attrezzature per lo scambio di vestiti (stendini, appendini, specchi, paraventi), puoi prenderle in prestito [qui](#)!

---

- **BeThrifty Events**

BeThrifty organizza ogni anno diversi grandi mercati vintage a Graz, dove è possibile acquistare abbigliamento vintage pagando un importo fisso al chilo. Sul sito web puoi trovare le date.

---

- **Dogdays of Summer**

Per gli amanti dell'abbigliamento vintage che hanno un budget più elevato: questo negozio fa al caso loro!

---

- **VinziShop Graz**

- **Bordeaux second hand**

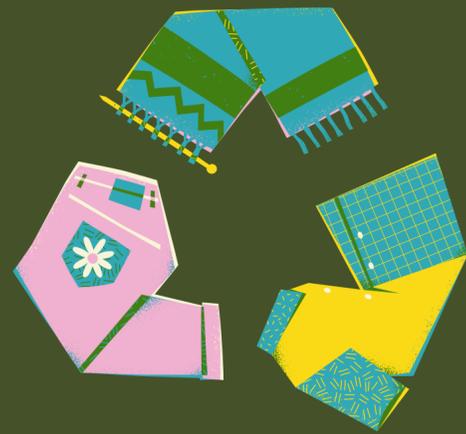
- e molti altri ...



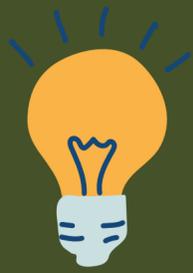


## CONSIGLIO: COSA FARE CON I VESTITI VECCHI?

- 1) I vestiti in buone condizioni possono essere **venduti** o **regalati**, ad esempio tramite **“Willhaben”**, **“Vinted”** o nei mercatini dell'usato.
- 2) Le **donazioni** sono un'altra opzione per i vestiti ancora in buone condizioni. Puoi essere consegnarli qui:
  - **Carla Graz**
  - **Verschenkecke Manufaktur**
  - **KostNix-Laden EggenLend**
  - **KostNIXLaden Hart bei Graz**
  - **Verschenkeregaleggenberg**
  - **VinziShop Graz**
  - **Contenitore per abiti usati**
  - **Re-Use Box**
  - **Ressourcenpark Graz: Re-Use-Zone**
  - **e molti altri ...**
- 3) Se i tuoi vestiti sono rotti, puoi anche ripararli da solo o farli riparare. Puoi trovare aiuto nei seguenti Näh-Repair-Café (repair café del cucito):
  - **Nähwerkstatt Freistil by ERfA**
  - **Nähcafé Smart City Graz** (ogni 2° e 4° giovedì del mese)
  - **Kostnix-Nähberatung**: Consulenza di cucito gratuita al Kostnix di Hart bei Graz

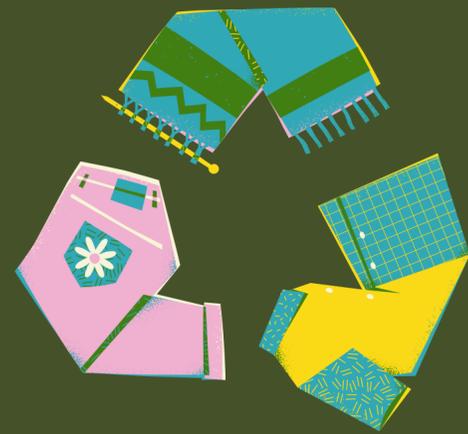


Ulteriori alternative si trovano qui.



## CONSIGLIO: COSA FARE CON I VESTITI VECCHI?

- 4) I negozi di **upcycling** possono ancora utilizzare i vostri vecchi tessuti e ricavarne nuovi prodotti. Consultate il loro sito web o contattateli direttamente per sapere di cosa hanno attualmente bisogno:
  - [Maline Stoffmetamorphose](#)
  - [Heidenspass](#)
  - [Die Manufaktur](#)
  - [ErfA](#)
  - [Offline Retail](#)
  - [tag.werk - Caritas](#)  
(teloni, tende da sole o pelle)
  - [milli lux](#)
  - [etc.](#)



# ACQUISTI DI SECONDA MANO



## PIATTAFORME ONLINE

- **Willhaben**

- Dai vestiti all'elettronica - come privato, chiunque può creare un account e comprare e vendere quasi tutto sul mercato online "Willhaben". Se si è abbastanza veloci, qui si possono fare delle vere e proprie occasioni! Ci sono anche molte cose che vengono regalate!

- **Regala gruppi Facebook**

- A Graz ci sono diversi gruppi Facebook in cui si riuniscono persone che vogliono regalare o cercano cose gratis. Un elenco dei gruppi più importanti si trova qui:

- **Regala gruppi Facebook**

- **Refurbed**

- Refurbed è la più grande piattaforma per l'elettronica ricondizionata in Austria. Gli apparecchi che vi si trovano sono moderni, convenienti, perfettamente funzionanti e dotati di una garanzia di almeno 12 mesi.

- **Widado**

- Mercato online per le iniziative sociali

# MOBILI DI SECONDA MANO



- **Möbelheld**

- Da "Möbelheld" è possibile acquistare mobili usati a prezzi vantaggiosi. I mobili disponibili possono essere visionati online o in negozio in determinati orari. I mobili possono anche essere consegnati a domicilio o ritirati (servizio a pagamento).

- **Möbellager der Stadt Graz**

- Puoi donare mobili vecchi ancora in buone condizioni o che non ti servono più al Möbellager (magazzino del mobile) di Graz. I mobili vengono poi consegnati alle persone bisognose di Graz.

# ACQUISTI DI SECONDA MANO



## LIBRI



- **Books4Life**
  - Negozio di libri usati vicino all'università
  - ci sono anche mercatini del libro 4 volte all'anno
  - il ricavato è destinato a organizzazioni caritative
- **Carla - Libri e media online**
- Trovi libri in molti negozi dell'usato.
- È divertente dare un'occhiata agli scaffali di booksharing!

## BAMBINI



- **Pascalino Kinder Second-Hand**
- **Pepino Kindermoden Second Hand**
- I vestiti per bambini sono disponibili in molti negozi di seconda mano e nei negozi Kostnix

## MERCATINI DELL'USATO

- In diverse zone della città si tengono regolarmente mercatini delle pulci: per trovare il luogo e la data più adatti consulta l'elenco degli eventi.

- **Date del mercato delle pulci**



- e per molti altri negozi dell'usato consulta questo elenco:
  - **Second-Hand in Graz und Umgebung**

## BIBLIOTECHE

### Scaffali di booksharing come piccole biblioteche gratuite

- libri gratuiti
- distribuiti in diversi luoghi di Graz
- Scegli libri per te e/o porta i tuoi libri
- Posizione degli scaffali di booksharing: [Nachhaltig in Graz](#)

[Die Manufaktur - Verschenkecke](#) raccoglie libri che vengono poi distribuiti agli scaffali di booksharing con una cargo bike.

### [Stadtbibliothek Graz](#)

- ampia selezione di libri in varie sedi
- bassi [costi annuali](#)
- sono disponibili anche E-[Books](#)

### [AK-Bibliothek](#)

- Libri, audiolibri, e-book, DVD, giornali e riviste disponibili
- gratuito



## LUDOTECHE

### [Stadtbibliothek Graz](#)

- vari giochi da tavolo, videogiochi, ecc.
- bassi [costi annuali](#)

### [Ludovico](#)

- vari giochi da tavolo, videogiochi, ecc.
- Informazioni sui costi sul sito web



## FILM E SERIE

### Stadtbibliothek Graz

- con l'iscrizione alla "Stadtbibliothek Graz" puoi guardare film e serie su:
  - Onleihe
  - Filmfreund
- bassi costi annuali

### AK-Bibliothek

- con l'iscrizione all' "AK-Bibliothek" è possibile vedere film su:
  - Filmfreund
- senza costi



## ATTREZZI

Hai bisogno di attrezzi speciali per i tuoi progetti o, ad esempio, per la pulizia di alcuni mobili? Controlla i seguenti negozi per vedere se è possibile noleggiare l'attrezzatura necessaria:

1. Piattaforma di noleggio privata Shareonimo
2. DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz)
3. OBI
4. Kärcher
5. BAUHAUS
6. Maschinenverleih Graz
7. Böls
8. Leihmax
9. Lorencic
10. ecc.

Ulteriori informazioni si trovano qui.

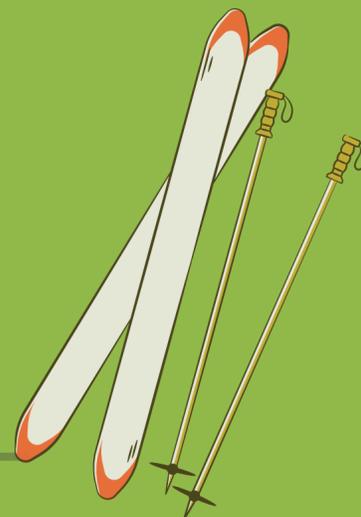




## ATTREZZATURA SPORTIVA

### Sport invernali

- Surf Service Graz: Snowboard, sci, zaini, ecc.
- Andrea's Ski Second Hand & Ski-Verleih: Attrezzatura da sci, snowboard, pattini da ghiaccio, attrezzatura da hockey su ghiaccio, slitte, ecc.



### Sport acquatici

- Surf Service Graz: tavole da surf, windsurf, SUP, wakeboard, attrezzatura da kite surf, ecc.
- SUPXperience: SUP boards



### Altre attività all'aperto

- Piattaforma di noleggio privato Needit: attrezzature varie
- DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz): attrezzature per slackline, ping pong, ecc.



## ALTRI OGGETTI

Per saperne di più su:

1. Piattaforma di noleggio privata Shareonimo
2. DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz)

Elettrodomestici da cucina, attrezzature per hobbistica, strumenti musicali, ecc.

Notizie e ulteriori alternative sul tema della condivisione sono disponibili sul sito web di Nachhaltig in Graz.



## CONSIGLIO: COME EVITARE GLI SPRECHI ALIMENTARI?

- 1) Acquista se possibile prodotti che stanno per scadere (a metà prezzo): in questo modo i rivenditori non li buttano e tu risparmi.
- 2) Non comprare sempre e solo prodotti dall'aspetto perfetto: in questo modo eviterai che frutta e verdura con piccoli difetti vengano buttati via.
- 3) Controlla se il cibo è ancora commestibile. La data di scadenza indica SOLO la data entro la quale il produttore garantisce la massima qualità del prodotto.
- 4) Se solo una parte di un frutto o di una verdura è cattiva, tagliala e usa il resto!
- 5) Chiedi ai negozi cosa fanno con gli avanzi di cibo (non è più un tabù).
- 6) Non fare acquisti quando sei affamato (e solo con una lista della spesa) - non comprare più del necessario!
- 7) Condividi gli avanzi di cibo con gli altri.
- 8) Consuma prima i prodotti più vecchi.
- 9) Conserva correttamente gli alimenti.

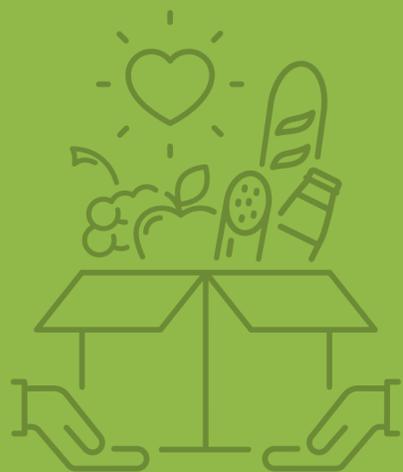


# CIBO / ALIMENTAZIONE

## INIZIATIVE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

- **Conservare il cibo salvato**

Qui puoi trovare informazioni su tutti i modi per avere alimenti e pasti salvati o a un prezzo agevolato a Graz.



- **Foodsharing Graz**

Partecipa anche tu al salvataggio del cibo e iscriviti! Ci sono inoltre diversi "Fairteiler" di Foodsharing, ovvero scaffali per la condivisione del cibo, in tutta Graz. Chiunque può metterci dentro del cibo commestibile, ma anche prenderlo per sé! Sei interessato/-a? Controlla la [lista dei Fairteiler](#) o usa la nostra app!



- **Too Good to Go**

Questa app consente ad aziende come panetterie, ristoranti, caffè, hotel e supermercati di vendere le loro eccedenze alimentari a un prezzo più basso. Scopri e acquista le Surprise Bag offerte dalle aziende.



- **Dumpstern in Graz**

Un'altra forma di salvataggio del cibo, scopri di più sul dumpster diving qui!

Unisciti al gruppo Facebook: [Dumpstern Graz](#)



- **Mundraub.org** e **Fruitmap.at**

**Mundraub.org** è un atlante digitale di alberi da frutto che non appartengono a nessuno e i cui frutti possono essere raccolti da chiunque. In questo modo si evita che la frutta finisca a terra e si rovini. **Fruitmap.at** è una piattaforma con la stessa idea alla base e che indica tutti gli alberi da frutto di Graz.



- **Il pane di ieri**

Alcune panetterie hanno sedi in cui danno una seconda possibilità al pane e ai dolci del giorno precedente e li vendono a prezzi ridotti: ad esempio "[PANE](#)" di Martin Auer e "Gutes von gestern" di Sorger.



NACHHALTIG IN GRAZ



## CONSERVARE CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI

Semplici strategie per gustare i prodotti freschi più a lungo ed evitare gli sprechi alimentari!

Ci sono 3 cose da tenere d'occhio: temperatura, etilene e flusso d'aria.

- Alcuni alimenti hanno bisogno di temperature fresche, altri solo della temperatura ambiente.
- Alcuni frutti emettono naturalmente gas etilene, mentre altri sono sensibili all'etilene, quindi devono essere conservati separatamente.
- Alcuni alimenti necessitano di circolazione d'aria, mentre altri richiedono sacchetti o contenitori sigillati.

Obst/Gemüse	Bedingungen	Behälter	Haltbarkeit	Zu vermeiden
 Apfel	Kühlschrank	Plastikbeutel	> 2 Wochen	Kohl, Blattgemüse, Karotten
 Birne	Raumtemperatur, dann Kühlschrank	lose, dann Plastikbeutel im Kühlschrank	< 2 Wochen	Kohl, Blattgemüse, Karotten
 Grapefruit / Orange	Kühlschrank	lose oder offener Behälter	RT: 1-2 Wochen K: > 2 Wochen	n/a
 Karotte	Kühlschrank	versiegelter Behälter, Grünzeug entfernen	2-3 Wochen	Äpfel, Birnen
 Zwiebel/ Knoblauch	kühle und trockene Umgebung	lose oder offener Behälter	> 2 Wochen	Kühlschrank, Plastiktüten
 Süß-/Kartoffel	kühl, feucht und dunkles Licht	lose oder offener Behälter	P: > 3 Wochen SP: 1-2 Wochen	Kühlschrank, Plastiktüten
 Salat	Kühlschrank	versiegelter Behälter, ungewaschen	< 1 Wochen	Äpfel, Birnen, Feuchtigkeit
 Kraut/Kohl	Kühlschrank	lose, dann versiegelt, wenn geschnitten	< 3 Wochen	Äpfel, Birnen
 Brokkoli/ Karfiol	Kühlschrank	versiegelter Behälter	< 2 Wochen	Äpfel, Birnen

Grafik von Sarah MacReading. Quelle: [Wirecutter from New York Times \(2020\)](#)

# CIBO / ALIMENTAZIONE

## ACQUISTI SOSTENIBILI

I migliori prodotti regionali, biologici e di stagione!

- Perché stagionale?
- Perché regionale?
- Perché biologico?



La nostra guida ai prodotti alimentari della regione.  
La nostra guida agli acquisti biologici a Graz.

## MERCATI CONTADINI A GRAZ

Acquista frutta e verdura direttamente nei vari mercati contadini o biologico di Graz => Mercati contadini a Graz - una panoramica

Standorte	Öffnungszeiten
Alt-Grottenhof	FR 12.00 – 17.00
Andritz	DO, 12.00 – 18.00, SA 7.00 – 13.00; von MÄR-NOV auch DI 10.00 – 17.30
Citypark	FR 10.00 – 16.00
Geidorfplatz	MI und SA 7.00 – 13.00
Herz-Jesu-Kirche	DI 14.00 – 18.00
Kaiser-Josef-Platz	MO– SA 6.30 – 13.00
Lendplatz	MO – SA 6.00 – 13.00
Liebenau	FR 13.00 – 18.00
Ragnitz	DI und FR 07.00 – 13.00
Smart City	DO 12.00 – 18.00
St. Leonhard	MI 12.00 – 15.00
St. Peter-Pfarrweg	DO 12.00 – 18.00, SA 06.00 – 13.00; von MÄR-NOV auch DI 14.00 – 19.00



Utilizza la nostra app per vedere quale mercato si trova nel tuo quartiere.

Per maggiori informazioni sul cibo biologico e regionale visita il sito web Nachhaltig in Graz

# LCIBO / ALIMENTAZIONE

## ACQUISTI SOSTENIBILI

### SENZA IMBALLAGGI E REGIONALE



- **Minimali:**
  - Negozio senza imballaggi dove trovare prodotti vegani, senza plastica, fairtrade e regionali.
- **Reformhaus Brantner:**
  - Ampia scelta di prodotti e spezie.
- **Ulteriori informazioni:**
  - Fare la spesa senza imballaggi a Graz



## DALLA FATTORIA ALLA CASA

- **FoodCoops:**
  - Una bella iniziativa - qua trovi maggiori informazioni!
- **SoLaWi/GeLaWi:**
  - anche qua ce ne sono alcuni
- **BioKisten:**
  - Ci sono molti fornitori di BioKisten, qua trovi una selezione.
- **Vendita diretta, distributori automatici di alimenti, distributori di latte:**
  - Ci sono molte offerte a Graz!
- **Nah Genuss:**
  - Ordina online carne e vino biologici dai contadini per un piacere consapevole.
- **Kleinbauernmarkt.at:**
  - Mercato online dove è possibile trovare vari alimenti di alta qualità, regionali e stagionali, provenienti da piccole fattorie e produttori locali.



# CIBO / ALIMENTAZIONE



## RISTORANTI VEGANI/VEGETARIANI:

Anche se sempre più ristoranti stanno ampliando la loro offerta di piatti vegani e vegetariani, abbiamo messo insieme una selezione di ristoranti che servono solo piatti vegani e/o vegetariani:

- **Ginko**: buffet e torte vegani
- **Café Erde**: caffetteria e ristorante vegano
- **Swing Kitchen**: noti classici del fast food vegano
- **Greenhouse**: spremute, frullati, torte, bowl, zuppe e panini
- **Mangold's**: insalate, ampio buffet, caffetteria e torte
- **Das Liebig**
- **Eisperle**: puro gelato vegano
- **ecc.** (puoi trovare altre offerte [qui](#))



Se vuoi ordinare cibo a domicilio ti consigliamo **Velofood**!



- **Refill Austria**:
  - Dove trovi questo adesivo puoi avere acqua potabile gratis!
- **Backcup**:
  - Tazze da asporto riutilizzabili per caffè e altro!

# RIPARAZIONI



Prenditi cura delle risorse prolungandone la durata di utilizzo. Ripara da solo/-a o fa' riparare elettrodomestici e oggetti rotti. Consigli utili:

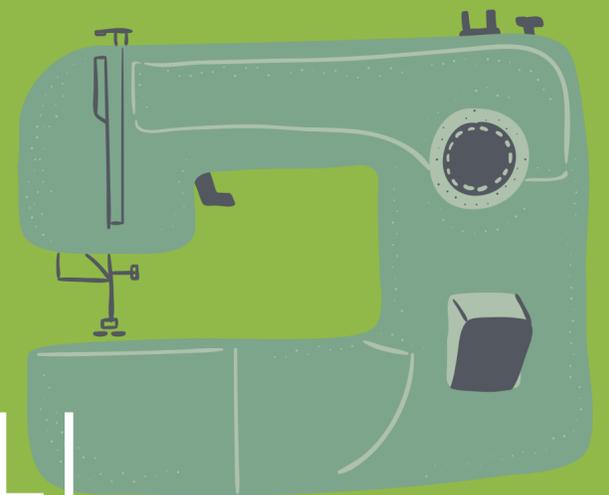


## FAI DA TE

- Suggerimenti per le riparazioni fai da te
- schubertNEST "officine per la riparazione di biciclette fai da te"

## REPAIR-CAFÉS

- Repair Café Graz: qui puoi trovare le date di tutti i Repair Café della Stiria
- Ci sono Repair Café a Graz: al Lendkai, all'In-Café, all'Echo, a EggenLend; a Hart bei Graz, Premstätten, Hitzendorf, Lieboch, Stattegg, ecc.
- Località Graz e Stiria
- Creare un Repair-Café?
- Ti piace riparare? Partecipa anche tu!



## CONSIGLI UTILI

- Reparaturbonus: Bonus riparazioni: le riparazioni sono sovvenzionate!
- Graz repariert: trovare le imprese in modo semplice
- Suggerimento: Zipp-Fritz ripara le cerniere rotte in modo rapido e conveniente

Ulteriori informazioni sulle riparazioni sono disponibili sul sito web di Nachhaltig in Graz.

# SPORT ALL'APERTO GRATUITI



## EVENTI SPORTIVI

### Sportstadt Graz

- Gruppo Facebook per gli eventi sportivi



## PERCORSI

Escursioni, ciclismo, corsa, passeggiate

### Stadtwanderführer

- Percorsi a piedi per scoprire Graz

### Wander-, Walking- und Fahrradguide

- una guida digitale per pedoni e ciclisti

### Grazer Sport ABC

- alcuni dei migliori itinerari per la corsa a pagina 8-9



## DOVE SI PUÒ FARE SPORT?

### App Court Culture

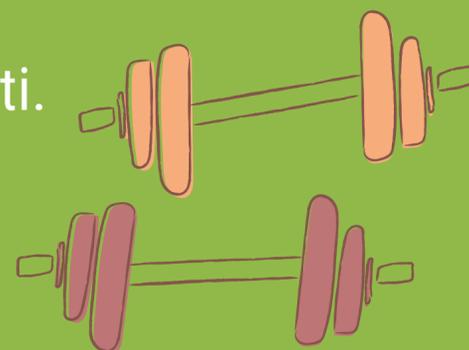
- L'app vi aiuta a trovare e prenotare i campi sportivi pubblici per 28 sport.
- Inizia una partita e confrontati con il campionato della tua città.

### Bewegt im Park

- Ci sono diversi sport nei parchi pubblici / spazi aperti.
- gratuito e per tutte le fasce d'età

### Graz Sportkarte für öffentliche Sportplätze

- Tutti i campi sportivi pubblici di Graz
- Sport all'aperto gratuiti



### Venuzle

- per trovare attività a Graz
- Indirizzi/contatti di tutti i club sportivi di Graz

# EVENTI SOSTENIBILI

## EVENTI E ALTRO

### Calendario di Nachhaltig in Graz

- Sito web e App
- Qui trovi numerosi eventi sul tema sostenibilità e tutela del clima: conferenze, workshop, mercati di scambio di vestiti, incontri, film, campagne di raccolta dei rifiuti, ecc.
- Scegli un evento, vai e partecipa!
- Manca un evento? => [bea@nachhaltig-in-graz.at](mailto:bea@nachhaltig-in-graz.at)



## ORGANIZZAZIONE EVENTI

### Green Events Styria

- Una piattaforma per l'organizzazione di eventi sostenibili e parte della rete "Green Events Austria"

### Green Meetings und Events

- Maggiori informazioni su incontri ed eventi green

## ECONOMIA SOSTENIBILE

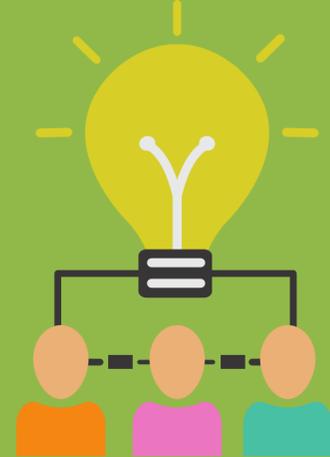
- Social Business Hub Styria: aiuta le start-up con vari programmi
- Institut für nachhaltiges Wirtschaften: Rete e valutazione



# INIZIATIVE UTILI

## SITI WEB E APP

- [Nachhaltig in Graz](#) (inklusa App)
- [Willhaben](#)
- Negozi dell'usato online (es. [Refurbed](#))
- [Widado](#): mercato online per le iniziative sociali



## GRUPPI FACEBOOK

- [Zero Waste Graz](#)
- [Nachhaltiges Graz](#)
- [Offene Bücherregale Graz & Umgebung](#)
- [FB Flohmarkt in Graz](#)
- [Graz verschenkt](#)
- [Müllsammelgemeinschaft No Time To Waste](#)
- [Veranstaltungen Graz](#)



## PAGINE INSTAGRAM

- [Der Zero Waste Laden](#)
- [Nachhaltig in Graz](#)
- [Raccolta di suggerimenti Pagine Instagram](#)



## PODCAST

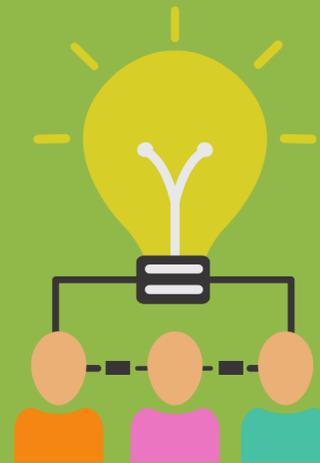
- [Elenco di podcast su temi sostenibili](#)



# INIZIATIVE A CUI ADERIRE

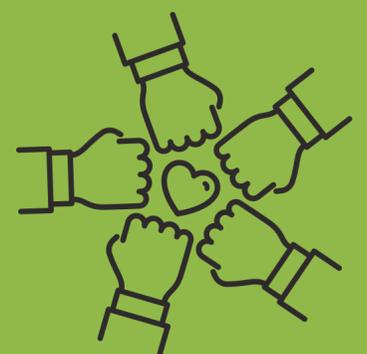
## PARTECIPARE

- [Oikos Graz: Students for Sustainability](#)
- [Plattform 1,5 Graz](#)
- [Degrowth Graz](#)
- [Extinction Rebellion XR Graz](#)
- [Fridays for Future Graz](#)
- [Students for Future Graz](#)
- [Letzte Generation](#)
- [Zeitpolster](#): servizio di assistenza per anziani e bambini
- [Talente-Tausch Graz](#): Tauschkreis
- [Transition Graz](#)
- [Radlobby ARGUS Steiermark](#)
- [MoVe IT](#): Trasporto sostenibili a Graz
- [Südwind](#)
- [Foodsharing Graz](#)
- [Attac](#)
- [Nachhaltig in Graz](#)
- e molto altro ancora



## ULTERIORI INIZIATIVE

- Altre iniziative, organizzazioni e movimenti a Graz e in Stiria che si impegnano per la protezione del clima e a cui puoi aderire: [Elenco](#)



# GIARDINAGGIO URBANO

COLTIVARE I PROPRI ORTAGGI E  
FORMARE UNA COMUNITÀ

I Morgentaugärten offrono un modo economico e interessante per coltivare e raccogliere i propri ortaggi biologici, anche nelle aree urbane densamente popolate.



## COME FUNZIONA?

- I campi in mezzo alla città vengono suddivisi da un team in cosiddetti orti autogestiti di 20, 40 e 60 m<sup>2</sup> (a partire da 162 € a stagione - da marzo/aprile a ottobre, prenotazioni per un anno). Il terreno viene preparato professionalmente e seminato con piante orticole biologiche di alta qualità. Vengono fornite le conoscenze, le attrezzature di base (attrezzi, annaffiatoio) e l'acqua per l'irrigazione: **il successo del raccolto è garantito.**
- In media vengono raccolti 120 kg di verdure biologiche.



## ALTRI ORTI URBANI

Ci sono anche altri progetti interessanti a Graz - persone che condividono un giardino o "Gartenpaten" (sponsor del giardino), dove il carico di lavoro per l'orto viene scambiato con frutta e verdura.

Dai un'occhiata alle possibilità del Gartenpaten o scopri i molti alberi da frutto intorno a Graz sulle piattaforme Fruitmap e Mundraub.



NACHHALTIG IN GRAZ

# GIARDINAGGIO URBANO

## CREARE UN ORTO COMUNITARIO E FORMARE UNA COMUNITÀ

Se sei studente/studentessa e vivi vicino all'Università di Graz, ti consigliamo di visitare la comunità di giardinaggio urbano [Allmende Leech](#), Zinzendorfgasse 3, 8010 Graz - un bellissimo giardino completamente biologico, con una spirale di erbe, un biotopo, due arnie con api urbane molto attive, fiori, verdura e frutta, una serra, un prato e tanto spazio per divertirsi e rilassarsi.



Oppure visita [l'Attemsgarten](#) nel cortile interno di Attemsgasse 25, 8010 Graz.

## ULTERIORI GIARDINI E COMUNITÀ

Per maggiori informazioni sugli altri orti urbani di Graz visita il sito web o l'app di [Nachhaltig in Graz](#). O unisciti al gruppo Facebook [Urban Gardening Graz](#).



Altrettanto utile per il giardinaggi:

=> [Guida per il giardinaggio a Graz](#)

=> [Dove posso trovare cosa?](#)

# LOW - BUDGET



Ci sono molti modi per proteggere l'ambiente e risparmiare allo stesso tempo.

Molte delle opzioni sostenibili già descritte in questa guida sono molto convenienti dal punto di vista economico e sono elencate di seguito.

Potete trovare maggiori informazioni nelle sezioni pertinenti di questa guida e in modo più dettagliato sul sito web [Nachhaltig in Graz](#).

## TRASPORTI

- **La bicicletta:** è economica, sana e divertente
- **Noleggio biciclette** (incluso il noleggio gratuito di cargo bike)
- **Riparazione di biciclette:** possibile anche presso alcuni [Repair-Café](#)
- **Carsharing**
- **Trasporto pubblico:** uso gratuito del tram nel [centro città](#)

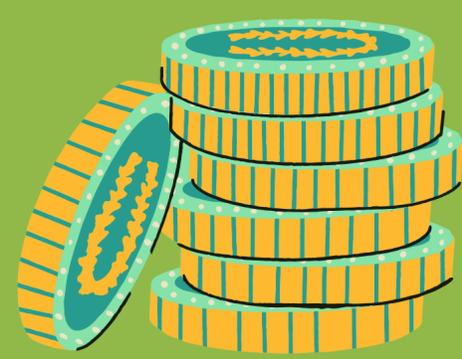


## SHOPPING

- **Negozi di seconda mano:** [elenco](#)
- **Mercatini delle pulci a Graz:** [elenco a seguire](#)
- **Mercatini di scambio di vestiti:**  
[Date visibili nel calendario](#)
- **I negozi Kostnix a Graz e dintorni:**  
[EggenLend](#), [Mosaik Seiersberg](#), [St. Marein bei Graz](#),  
[Hart bei Graz](#), [Hitzendorf](#), [Stainz](#),  
[Gratkorn](#), [Gratwein-Straßengel](#)
- **[Kostnixladen presso Logo](#)** a Graz, Karmeliterhof
- **[Negozio gratuito](#)** allo Spektral, Lendkai
- **Verschenkregale a Graz :**  
[Pfarre St. Leonhard](#), [Heilandskirche](#), [Verschenkeregal Eggenberg](#),  
[„Die Manufaktur-Verschenkecke“](#), ecc.
- **Gruppi Facebook in cui si regalano oggetti:**  
Un elenco è disponibile [qui](#).
- **ecc.**



# LOW - BUDGET



## ECONOMIA CONDIVISA

- **Biblioteche per libri, film e giochi:**  
Grazer Stadtbibliothek, Bibliothek der Arbeiterkammer
- **Scaffali di booksharing**  
circa 110 scaffali di booksharing a Graz: [Elenco](#)
- **Noleggio di utensili e attrezzature sportive**
- **Noleggio di attrezzature per le mercatini di scambio di abbigliamento**
- **Talente-Tausch Graz**  
Scambio di beni e servizi



## ALIMENTAZIONE

- **Blog più importante:** ['Gerettete Lebensmittel erhalten'](#)  
(conservazione del cibo salvato)
- **Foodsharing Graz**
- **Localizzazione dei Fair-Teiler'** a Graz e dintorni
- **App: Too Good To Go**
- **Lidl – Rette mich Box** per frutta e verdura
- **Dumpstern Graz**
- **Associazione Gmota** ('Essen essen')
- **NaNet Flosslend**
- **Büro der Nachbarschaften**  
[Treffpunkt Esstisch](#)
- Pane die ieri: ad esempio [PANE](#), Sorger
- ecc.

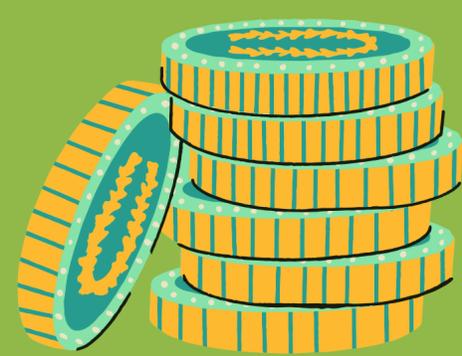


## GIARDINAGGIO URBANO



- **Tutto sul giardinaggio urbano a Graz** (luoghi, ecc.)
- **Piattaforma Fruitmap**
- **Mundraub.org**

# LOW - BUDGET



## SPORT

- **Kostenloser Sport im Freien (Outdoor und Straßen-Fitnessstudio)**  
ad esempio Muchargasse/Körösisstraße a Geidorf, Augarten a Jakomini, Auwiesen a Liebenau, ORF-Park a St. Peter, Volksgarten a Lend
- **App Court Culture** (Trovare e prenotare gli impianti sportivi pubblici)
- **Per gli studenti:** L'università offre corsi sportivi a basso costo tramite l'USI.
- Corsi di **yoga** e altri sport all'Augarten o Volksgarten



## DIVERTIMENTO

- **Cinema estivo** (cinema all'aperto)
- **Aree barbecue pubbliche**  
ad esempio l'area ricreativa di Auwiesen
- **13 centri giovanili comunali a Graz**  
Andritz, LOGin, Dietrichkeusch'n, Echo (Fokus auf Kunsthandwerk), Eggenlend, Funtastic, Grünanger, Don Bosco, Umleitung, Domino, Yap, Jam/Mafalda, Explosiv
- Gruppo Facebook **Free Events in Graz**



## FAI DA TE - DIY

Il fai da te è economico e divertente! Ecco una piccola selezione:

- **Fai da te - Vasi per la coltivazione realizzati con rotoli di carta igienica**
- **Fai da te - Detersivo in polvere a base di castagne**
- **Fai da te - Detersivo in polvere a base di edera**
- **Fai da te - Unguento alle calendula**



# RISPARMIO ENERGETICO



## COME RIDURRE IL CONSUMO ENERGETICO

### Web-App: [LABEL 2020 Efficiency Check](#)

- L'efficiency check fornisce un supporto nella scelta degli elettrodomestici e nelle decisioni di acquisto.

### [Blogposts sul tema:](#) (tutti in tedesco)

- [Come riscaldare in modo sostenibile](#)
- [Consigli per il risparmio energetico nella vita quotidiana](#)
- [Etichette energetiche e classi di efficienza energetica](#)
- [Risparmiare acqua - i nostri consigli](#)
- [Arieggiare, ma in modo giusto!](#)
- [Programmi ecologici e il cerchio di Sinner](#)
- [Mantenere il fresco - consigli per le calde giornate estive](#)
- [Usare il frigorifero risparmiando energia](#)
- [Frigorifero - con o senza?](#)
- [Netflix & Co - streaming video a basse emissioni](#)
- [Asciugare il bucato in modo sostenibile in inverno](#)
- [Guida per ridurre il consumo di carburante](#)
- [100 invece di 130 km/h](#)



Apprezziamo il tuo interesse a uno stile di vita sostenibile, alla protezione del clima e dell'ambiente!

Partecipa ai vari eventi ([calendario](#)) ed entra in contatto con persone che la pensano come te. Partecipa - sono richieste molte competenze!

Anche il tuo feedback è importante per migliorare continuamente questa guida: [bea@nachhaltig-in-graz.at](mailto:bea@nachhaltig-in-graz.at)