

# Nachhaltig vorwärts

## Energiespartipps Obwaldner Energiestädte 2020

---

Motto:

„Regional und saisonal – energiesparend und klimaschonend“

- Tipp 1: Keine Lebensmittel in den Abfall
- Tipp 2: Ferien in der Region
- Tipp 3: Saisonale und regionale Produkte konsumieren
- Tipp 4: Fleischprodukte massvoll konsumieren

# Nachhaltig vorwärts

*Regional und saisonal – energiesparend und klimaschonend*

## **Tipp 1: Keine Lebensmittel in den Abfall**

---

Im Schnitt geht ein Drittel der Lebensmittel zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Durch *Foodwaste* wird auch unnötig Energie verschwendet. Lebensmittel gehören darum auf keinen Fall in den Abfall. Dies kann mit einfachen Massnahmen erreicht werden:

- Der Einkauf auf Vorrat lohnt sich nicht. Anstelle einer XXL-Packung zum Discountpreis soll nur soviel wie notwendig eingekauft werden. Messen Sie mit einer Waage ab, wieviel Lebensmittel Sie zubereiten wollen.
- Es ist schade, Frischprodukte anstatt frisch zu konsumieren in einem Tiefkühler einzulagern. Die Einlagerung ist energieintensiv und die Qualität der Produkte nimmt ab.
- Viele Lebensmittelreste können genutzt werden: So können beispielsweise Brotreste am nächsten Tag als Croutons mit dem Salat serviert werden.

Teilen Sie uns Ihren persönlichen Energie-Spartipp mit ([info@energieregion-obwalden.ch](mailto:info@energieregion-obwalden.ch)). Die besten Tipps werden unter [www.energieregion-obwalden.ch](http://www.energieregion-obwalden.ch) veröffentlicht.

# Nachhaltig vorwärts

*Regional und Saisonal – energiesparend und klimaschonend*

## *Tipp 2: Ferien in der Region*

---

Haben Sie schon überlegt, Ihre Ferien in der Region zu verbringen? Flugreisen sind unbequem und mit dem Auto steckt man oft im Stau. Für eine Flugreise nach Gran Canaria (und zurück) für zwei Personen wird ungefähr gleich viel Energie verbraucht, wie in 1200 Liter Heizöl stecken. Mit dieser Energiemenge kann ein grösseres Einfamilienhaus ein ganzes Jahr beheizt werden.

- Machen Sie Ferien in Ihrer Region, erforschen Sie „Geheimtipps“ in Ihrer Umgebung. Im Kanton Obwalden finden sich nebst Destinationen, welche von Menschen aus der ganzen Welt besucht werden, auch heimelige Ziele, die es zu entdecken gibt.
- Nutzen Sie die Ferien auch für die persönliche Fitness. Viele Ziele in der Region können mit dem Velo oder sogar zu Fuss erreicht werden. Wo das nicht möglich ist, sind öffentliche Verkehrsmittel vorhanden. Ihr Auto soll auch einmal Ferien machen dürfen.
- Für längere Distanzen empfiehlt sich die Reise mit der Bahn. Für die Reise mit dem Auto wird 5 bis 10 mal mehr Energie benötigt als mit dem Zug.

Teilen Sie uns Ihren persönlichen Energie-Spartipp mit ([info@energieregion-obwalden.ch](mailto:info@energieregion-obwalden.ch)). Die besten Tipps werden unter [www.energieregion-obwalden.ch](http://www.energieregion-obwalden.ch) veröffentlicht.

# Nachhaltig vorwärts

*Regional und saisonal – energiesparend und klimaschonend*

## **Tipp 3: Saisonale und regionale Produkte konsumieren**

---

Die Energieaufwand für die Produktion und Transport von Lebensmitteln hängt sehr davon ab, woher die Produkte stammen und in welcher Jahreszeit diese produziert werden. So steckt zum Beispiel in einem Bund Spargeln aus Mexiko die Energie von umgerechnet fünf Litern Erdöl – im Bund Spargeln aus der Schweiz sind es nur 0.3 Liter.

- Passen Sie Ihren Speisezettel der Jahreszeit an. Regionale und saisonale Produkte enthalten weniger „graue“ Energie. Wählen Sie zum Beispiel einheimisches Gemüse aus dem Freiland und nicht solches aus dem Treibhaus.
- Kennen Sie die lokalen Spezialitäten? Verwenden Sie Sbrinz statt Parmesan. Die energieeffizienten, einheimischen Produkte stehen auch in puncto Qualität namhaften Produkten aus der weiten Welt in nichts nach.
- Auch der Weg, den Sie bis zum Laden zurücklegen, hat Einfluss auf die Energiebilanz Ihres Einkaufs. Ein Einkauf im Dorfladen kann auch problemlos zu Fuss oder mit dem Velo bewältigt werden.

Teilen Sie uns Ihren persönlichen Energie-Spartipp mit ([info@energieregion-obwalden.ch](mailto:info@energieregion-obwalden.ch)). Die besten Tipps werden unter [www.energieregion-obwalden.ch](http://www.energieregion-obwalden.ch) veröffentlicht.

# Nachhaltig vorwärts

*Regional und saisonal – energiesparend und klimaschonend*

## **Tipp 4: Fleischprodukte massvoll konsumieren**

---

Für die Produktion eines Kilos Rindfleisch werden 15.4 Kilo CO<sub>2</sub> (internationaler Durchschnittswert) ausgestossen. Um den gleichen Nährwert mit pflanzlichen Lebensmittel zu erreichen, ist der CO<sub>2</sub>-Ausstoss 20 mal kleiner. Der Konsum von Fleisch hat einen hohen Energieverbrauch und belastet das Klima. Fleisch sollte darum bewusst und massvoll konsumiert werden.

- Geniessen Sie Fleischprodukte bewusst.
- Neben dem Filetstück können fast alle Teile vom Schwein oder Rind verwertet und zu schmackhaften Speisen zubereitet werden. Beweisen Sie Ihre Fähigkeiten als Hobbykoch und bereichern Sie Ihren Speisezettel mit weniger üblichen Produkten.
- Kaufen Sie nur kleine Fleischmengen ein und nur soviel, wie Sie auch essen. Fleischprodukte dürfen nicht im Abfall landen und die Aufbewahrung im Tiefkühler ist energieintensiv und hat einen Qualitätsverlust zur Folge.

Teilen Sie uns Ihren persönlichen Energie-Spartipp mit ([info@energieregion-obwalden.ch](mailto:info@energieregion-obwalden.ch)). Die besten Tipps werden unter [www.energieregion-obwalden.ch](http://www.energieregion-obwalden.ch) veröffentlicht.