**Tiroler Klimaschutz geht durch den Magen**

**„Was gut für dich ist, ist auch gut fürs Klima“- dieses Motto hat sich die Klimabündnis-Initiative DoppelPlus auf die Fahnen geschrieben. Die Initiative ermöglicht Haushalten und sozialen Einrichtungen in ganz Tirol kostenlose Haushaltscoachings und Workshops zum Thema Energie und Klima. DoppelPlus hat nun ein neues Kochbuch mit dem Schwerpunkt regional-saisonaler Küche und Resteverwertung herausgegeben.**

Fast **30 % der Treibhausgasemissionen** gehen in Österreich auf die **Produktion von Lebensmitteln** zurück. Deshalb hat die Initiative des Klimabündnis Tirol ein Kochbuch herausgegeben, das zeigt, wie man diesen Anteil reduzieren kann, indem man **saisonale und regionale Produkte** kauft - idealerweise aus **biologischem Anbau**. Wer dabei vor allem auf eine **pflanzenbasierte Ernährung** setzt, tut damit auch seiner Gesundheit etwas Gutes. Unterstützt wurde die Kochbuchredaktion dabei durch Partner wie Agrarmarketing Tirol und die Villa Blanka. Auf fast 100 Seiten finden sich neben unkomplizierten Rezepten auch **Tipps zu bewusstem Einkaufen** und **richtigem Lagern.** Das Kochbuch kann kostenlos auf der [Website von Doppelplus](http://www.doppelplus.tirol/) heruntergeladen werden. Erhältlich ist es außerdem Anfang Dezember zur freien Entnahme in zahlreichen Tiroler Gemeindebüchereien (solange der Vorrat reicht).

**Gesunde Ernährung und bewusstes Einkaufen schützen das Klima**

Ernährung hat nicht nur einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, sie schützt auch das Klima. In der „Jahreszeitenküche“ zeigen Rezepte wie Rohnengröstl und Linsen-Karottenlaibchen, dass gesunde Küche auch gut schmeckt und nicht teuer sein muss. Ein **Saisonkalender** im Kochbuch hilft beim Einkaufen.

**Landeshauptmannstellvertreter Josef Geisler** freut sich, dass das Kochbuch wichtige Themen anspricht: *„Dieses Kochbuch zeigt, wie jede und jeder Einzelne mit kleinen, aber wirkungsvollen Schritten den eigenen ökologischen Fußabdruck verringern und dabei die heimische Landwirtschaft stärken kann. Wer zu regionalen und saisonalen Produkten greift, unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern tut auch etwas Gutes für die Umwelt. Dabei spielt der bewusste Umgang mit Energie eine genauso große Rolle – sei es beim Einkaufen oder beim Kochen. Unsere Landwirtschaft liefert hochwertige Lebensmittel, die mit viel Engagement und Verantwortung erzeugt werden – und das schmeckt man dann auch auf dem Teller.“*

**Zu schade für die Tonne – 50% der Lebensmittelabfälle vermeidbar**

Das teuerste Nahrungsmittel ist immer jenes, das im Müll landet. Österreicherinnen und Österreicher werfen jährlich **741.500 Tonnen** Lebensmittel weg. Mehr als die Hälfte davon wäre vermeidbar. Das Kochbuch zeigt, dass auch aus vermeintlichem Abfall wie Melonenschalen und Brokkolistangen schmackhafte Mahlzeiten kreiert werden können.

**René Zumtobel**, Landesrat für Mobilität, Umwelt und Verkehr, betont: *„Mit den saisonalen und gesunden Einkauftipps und Rezepten des Jahreszeitenkochbuchs geht Klimaschutz durch den Magen. Ein achtsamer Umgang mit wertvollen natürlichen Ressourcen ist jedoch nicht nur aus ökologischer Sicht wichtig, sondern auch wirtschaftlich sinnvoll. In Tiroler Haushalten landen jährlich pro Person rund 80 Kilogramm an vermeidbaren Lebensmittelabfällen im Rest- und Biomüll.“*

**Angebot von DoppelPlus nutzen**

Das Projekt "DoppelPlus" will ein doppeltes Plus für alle ermöglichen: Die Tipps und Tricks von ehrenamtlichen Energie- & Klimacoaches schonen das Klima und die Geldbörse. Für ein kostenloses, persönliches Energie- und Klimacoaching in der eigenen Wohnung kann telefonisch oder per Mail einen Termin vereinbart werden. Tel.: 0660/2227477, E-Mail: kontakt@doppelplus.tirol

Mehr Informationen unter: www.doppelplus.tirol • www.facebook.com/doppelplus

**Links zum Foto in Grün:**

[Foto 1:](https://tirol.klimabuendnis.at/wp-content/uploads/2024/11/IMG_20101-3.jpg) **© Klimabündnis Tirol, v.l. : Clemens Mair, stv. Geschäftsführer Agrarmarketing Tirol, Ute Ammering, Agrarmarketing Tirol, Christoph Krabichler, Villa Blanka, Sabine Wechselberger, Direktorin Villa Blanka, Irene Milewski, Projektleitung Doppelplus, Andrä Stigger, Geschäftsführer Klimabündnis Tirol**

[**Foto 2:**](https://www.klimabuendnis.at/wp-content/uploads/2024/11/IMG_20181-3.jpg) **© Klimabündnis Tirol, v.l : Clemens Mair, stv. Geschäftsführer Agrarmarketing Tirol, Sabine Wechselberger, Direktorin Villa Blanka, Andrä Stigger, Geschäftsführer Klimabündnis Tirol**

[Foto 3:](https://www.klimabuendnis.at/wp-content/uploads/2024/11/DoppelPlus_Kochbuch_A5_Cover.pdf) **© Johanna Burgstaller : Cover Kochbuch „Jahreszeitenküche“**

**Pressekontakt:**  Irene Milewski | 0512 583558 30 | [irene.milewski@klimabuendnis.at](mailto:irene.milewski@klimabuendnis.at)