



grassroots  
young entrepreneurs in eco-health tourism

# My Goodness Food, Irland

Mat som får dig att må bra!



[www.mygoodnessfood.com](http://www.mygoodnessfood.com)





# My Goodness Food

## Irland

### Tematiskt område:

Vegetariska hälsoinriktade livsmedel

"På Mahon Farmers' Market är vi en sammansvetsad grupp.

Många av oss har arbetat tillsammans i årtal i hagel och blåst och hittar alltid ett sätt att sporra varandra till att göra vårt allra bästa.

## Vilken typ av företag är My Goodness?

My Goodness är ett veganskt hälsofokuserat livsmedelsföretag som specialiserar sig på levande, probiotiska veganska, råa, sockerfria, glutenfria och fermenterade probiotiska livsmedel. Företaget grundades 2015 av Virginia och Dónal O'Gara och lägger stor vikt vid etiska metoder och hållbarhet, och köper lokala och ekologiska ingredienser när det är möjligt.

*"Vi är ett kafé och en livsmedelsproducent som ligger i Cork English Market. Vi hyllar Irlands största naturresurs, regnet, genom att göra läckra probiotiska drycker av det. Vi skördar regnvattnet för att göra ett stort utbud av mousserande kefir och kombucha. Vi använder grönsaker från topp till svans för att skapa pestos, patéer, krauts, kex och kakor.*

My Goodness har sin verksamhet på English Market i Cork och erbjuder Click and Collect och hemleverans. Deras mål är att bli ett företag med noll avfall och erbjuder påfyllning i butik för sina probiotiska drycker.

## Hur är My Goodness annorlunda?

My Goodness skiljer sig från mängden genom sitt engagemang för att skapa alternativa, hållbara och etiska produkter. Enligt grundaren Virginia O'Gara utmanar företaget status quo och tror på möjligheten att skapa bättre, hälsosammare och mer hållbara affärsmetoder. Ett viktigt exempel på deras innovation är produktionen av kefir och kombucha, som beskrivs som utsökta, probiotiska drycker som inte bara är bra för dig utan också för miljön. Dessa produkter är levande, jäser och förändras ständigt, vilket tillför ett unikt element av oförutsägbarhet och gör dem både funktionella och magiska ([Taste Cork](#))([Cork City Council](#))

*"Allt som My Goodness gör är alternativt - vi har en genuin tro på att det är rätt att utmana status quo och att sträva efter att bevisa att det alltid finns ett bättre, hälsosammare, etiskt och hållbart sätt att leva och driva företag på. Att åtminstone försöka, det är mitt mantra". Virginia O'Gara*





*"Det regnar mycket på Irland, och jag började se regn som en värdefull resurs. Kan vi skörda det och förvandla det till något användbart?" Denna fråga ledde till skapandet av kombucha och kefir, med regnvatten som bas.*

**Herregud, Irland**



## **Hur startade verksamheten? Vilka är ägarna bakom My Goodness?**



My Goodness grundades av Virginia O'Gara, som började sin resa med att studera permakultur i Kinsale på Irland. Permakulturprinciper som Earth Care, People Care och Fair Shares utgjorde grunden för My Goodness. Virginias filosofi kretsade kring att omvandla matavfall till något närande och värdefullt, drivet av hennes fascination för fermentering.

Virginia och hennes man Dónal hade ursprungligen inga planer på att ge sig in i livsmedelsindustrin. De började dock sin kulinariska resa med gräsrotsrörelsen "Food Not Bombs", som syftade till att ge mat till de mest utsatta genom att använda överskottsmat. Detta initiativ ledde till deras första satsning på English Market i Cork, där de inledningsvis satte upp ett tillfälligt stånd innan de flyttade till en permanent plats.

En viktig del av deras etos var innovation och hållbarhet, vilket framgår av Virginias inspiration från naturen. Hon såg regnet som en värdefull resurs och använde det som bas för att skapa kombucha och kefir, probiotiska drycker som tillverkas av regnvatten, socker och kefirkorn. Dessa levande, fermenterade drycker hjälper till med matsmältningen och ökar energin, vilket återspeglar My Goodness engagemang för hälsa och hållbarhet.

Verksamheten startade som ett råvegetariskt kafé vid namn Very Healthy Food på Douglas Road, som var Corks första veganska livsmedelsföretag. Efter att kaféet stängde öppnade Virginia och hennes team en råvegansk fermenteringsverksamhet på The Other Place, ett före detta gaydiskotek på North Main Street.

Idag har My Goodness expanderat till fyra platser på English Market i Cork och har 20 anställda. Företaget fortsätter att utvecklas utifrån sina kärnvärden om etisk, hållbar och kreativ livsmedelsproduktion.



*"Vi har investerat massivt i vår fabrik i Wilton, 250.000 euro bara under det senaste året i en ny produktionslinje. Vi såg vad som skulle komma och det har gett oss en enorm kapacitet att driva verksamheten framåt.*

**Herregud, Irland**



## Hur är det ett gräsrotsinitiativ?



My Goodness utmärker sig som ett företag inom ekohälsa tack vare sitt starka engagemang för hållbarhet och hälsofokuserade metoder. I grunden integrerar företaget principer från permakultur och strävar efter noll avfall och slutna kretslopp. Denna jordbruksfilosofi betonar återanvändning av resurser och säkerställer att det som skulle kunna betraktas som avfall återanvänds för en sekundär användning. Virginia O'Gara, grundaren, tillämpar dessa principer inte bara i livsmedelsproduktionen utan även i samhällsprojekt som Cork Urban Soil Project (CUSP).

CUSP är ett årslångt socialt experiment med fokus på att omvandla matavfall och komposterbart förpackningsavfall till jord genom anaerob nedbrytning. Projektet är utformat för att förändra människors attityder till avfall och visa hur samhällen kan hantera sitt avfall på ett hållbart sätt genom att omvandla avfall till värdefulla resurser. Genom att producera näringsrik jord arbetar My Goodness för att skapa ett system där matavfall direkt gynnar det lokala ekosystemet.

Dessutom främjar deras produkter, som kombucha och kefir, inte bara personligt välbefinnande genom probiotika utan är också tillverkade av regnvatten, en hållbar resurs. Företaget deltar också i olika miljöinitiativ som leds av lokalsamhället, t.ex. genom att använda komposterbara förpackningar och stödja lokala jordbrukare, vilket främjar företagets mål att främja miljömedvetenhet och hälsa.

My Goodness uppmuntrar andra små samhällen att anta liknande hållbara metoder, vilket bevisar att lokala, samhällsdrivna lösningar kan ha en betydande miljöpåverkan. Detta holistiska synsätt på både personlig hälsa och miljömässig hållbarhet definierar My Goodness som ett företag som arbetar med ekohälsa.

## Vilka var de största utmaningarna och riskerna under uppstartsprocessen och hur löstes de?



My Goodness uppstartsresa var fylld av betydande utmaningar och risker som testade teamets motståndskraft. Några av de största hindren de mötte inkluderar:

**Brand och förlust av kök:** Sex månader in på resan förstördes deras kök, en viktig del av produktionsprocessen, av en brand. Den här händelsen kunde lätt ha fått verksamheten att spåra ur, men istället anpassade de sig snabbt genom att omvandla en väns kök till ett fungerande utrymme. På så sätt kunde de fortsätta verksamheten medan de letade efter en ny permanent plats.

*"Efter sex månader inträffade en brand och vi förlorade vårt kök. Veckan därpå arbetade vi på en Bondens marknad och blev rånade på alla våra pengar. Det var den tuffaste tiden för vår verksamhet, men vi lyckades motivera varandra att fortsätta. Vi förvandlade en väns kök till ett fungerande utrymme och började jaga efter vår nya plats. I början av 2016 hyrde vi en lokal i Marina Commercial Park. Vi har nu ett produktionsutrymme på 1 000 kvadratmeter, och hälften av det är dedikerat till att skapa regnvattenjäst Kefir och Kombucha"* Virginia O Gara.

**Rån:** Bara en vecka efter branden utsattes företaget för ett rån när de arbetade på en bondemarknad och förlorade alla sina kontanter. Dessa på varandra följande ekonomiska smällar var demoraliserande, men teamet behöll motivationen genom att stötta varandra och hämta styrka från samhället. De fortsatte framåt, drivna av sin tro på sina produkter och sin affärsetik.

**Omlokalisering och återuppbyggnad:** Efter att ha förlorat sin första lokal hittade grundarna en ny plats i Marina Commercial Park i början av 2016. Den nya anläggningen, ett produktionsutrymme på 1 000 kvadratmeter, gjorde det möjligt för dem att expandera och ägna halva utrymmet åt att producera regnvattenjäst kefir och kombucha, kärnprodukterna i deras verksamhet.

*"När vi återöppnade standet på The English Market fanns det ingen i hela stan. Det stället har gått igenom mycket, det fanns mycket kamratskap och beslutsamhet att hålla stället öppet och hålla lamporna tända. "Alla hjälptes åt; teamet runt omkring oss - leverantörer, andra handlare på The English Market - vi har en stark koppling till att stödja varandra. Det fanns säkert några ganska dystra dagar, men varje dag verkade bli lite bättre. Vi lärde oss mycket av det, vi lärde oss mycket av kunderna, det var lite surrealistiskt, väldigt intimt."* Virginia O Gara.

**Återuppbyggnad efter bakslag:** Trots flera rån och den förödande branden var teamet fokuserat på att återuppbygga och hitta sätt att utvecklas. Deras djupa kontakt med lokalsamhället, leverantörer och andra handlare på The English Market gav dem det stöd och den kamratskap de behövde för att hålla sig flytande. Med en stark beslutsamhet att hålla verksamheten igång återhämtade de sig gradvis och hittade sin nisch inom Corks matscen, även under utmanande omständigheter. Genom en kombination av motståndskraft, anpassningsförmåga och samhällsstöd övervann My Goodness dessa betydande startutmaningar och har sedan dess vuxit till ett framgångsrikt, miljömedvetet, raw veganskt livsmedelsföretag. Deras berättelse belyser vikten av uthållighet i motgång och hur avgörande ett stödjande nätverk kan vara under tuffa tider.

Denna resurs är  
licensierad under CC BY



Co-funded by  
the European Union

Detta projekt har finansierats med stöd från Europeiska kommissionen. Författaren är ensam ansvarig för denna publikation (kommunikation) och kommissionen tar inget ansvar för eventuell användning av informationen i den. I enlighet med det nya GDPR-ramverket, vänligen notera att partnerskapet endast kommer att behandla dina personuppgifter i projektets enda intresse och syfte och utan att det påverkar dina rättigheter i 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778



**Engagemang för hållbarhet och noll avfall:** En central del av verksamheten är att minimera avfallet och maximera användningen av överbliven mat. Genom att köpa in överblivna grönsaker från böndernas marknader och omvandla dem till läckra, säsongsbetonade fermenteringar har *My Goodness* förvandlat matavfall till en värdefull resurs. Denna metod stödjer inte bara lokala bönder utan ligger också i linje med deras miljövänliga, permakulturinspirerade etos om ett slutet kretslopp.

*"Jag insåg att många av mina vänner som var jordbrukare åkte hem med massor av grönsaker som de hade odlat under hela säsongen. Det finns bara ett fyratimmarsfönster för att göra bra affärer på en Farmers' Market, och alla kan inte ta sig dit, så vi tänkte: vore det inte fantastiskt om vi kunde njuta av säsongsvanternas av det jag hela tiden ser på Farmers' Markets, och erbjuda det i stadens centrum? Beslutet att ta det permanenta standet på English Market gjorde det möjligt för My Goodness att erbjuda en rad välsmakande och näringsrika livsmedel och fermenterade drycker till en bredare publik - en publik som kanske inte har möjlighet att ta sig ut till en Bondens marknad på dagtid", Virginia O Gara.*

**Innovativa och hälsofokuserade produkter:** Deras sortiment av fermenterade livsmedel och drycker, som kefir, kombucha och kimchi, utmärker sig för sina hälsofördelar. Probiotikan i dessa produkter främjar matsmältningen, energin och det allmänna välbefinnandet. Den unika användningen av regnvatten i deras fermenteringsprocess belyser också deras innovativa sätt att skapa hållbara, hälsomedvetna livsmedel.

**Starkt engagemang i samhället:** *My Goodness* har byggt upp en djup kontakt med det lokala samhället i Cork. Deras närvaro på olika bondens marknader, inklusive Mahon och Douglas, samt deras permanenta stand på The English Market, ger dem synlighet över hela staden. De har odlat relationer med jordbrukare och handlare och skapat ett stödjande nätverk som ger bränsle åt deras verksamhet och hjälper dem att hålla fast vid sina hållbara metoder.

*"Rupert Hugh Jones från Cork Markets har skapat en otrolig marknad där han väljer människor inte bara för deras produkter, utan för deras karaktär, och han uppmuntrar oss att alltid vara vårt bästa jag. Människorna som handlar där vet det, stödjer det och det tar fram det bästa hos dem också. Det är det perfekta testområdet för att lansera detta sociala experiment där vi ger möjlighet att göra rätt val, vilket är att inte skapa avfall. Vi ber människor om ett fönster på bara fyra timmar en gång i veckan för att ha en plastfri zon. Virginia O Gara.*



Denna resurs är  
licenserad under CC BY  
4.0



Detta projekt har finansierats med stöd från Europeiska kommissionen. Författaren är ensam ansvarig för denna publikation (kommunikation) och kommissionen tar inget ansvar för eventuell användning av informationen i den. I enlighet med det nya GDPR-ramverket, vänligen notera att partnerskapet endast kommer att behandla dina personuppgifter i projektets enda intresse och syfte och utan att det påverkar dina rättigheter i 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778



## Vilka framgångsfaktorer hjälpte ditt företag?



**Anpassningsförmåga och motståndskraft:** Trots tidiga motgångar, bland annat en brand och rån, har *My Goodness* visat en anmärkningsvärd motståndskraft. Grundarna och deras team kunde snabbt anpassa sig, flytta och återuppbygga sin verksamhet. Denna motståndskraft är ett bevis på deras tro på sitt uppdrag och sina produkter.

*"Atmosfären på marknaden är fantastisk och alla är så vänliga, så vi är mycket glada över att officiellt vara en del av något så unikt och speciellt."* Virginia O Gara.

**Holistisk affärsetik:** Filosofin bakom *My Goodness* är rotad i permakulturprinciper och betonar inte bara hållbarhet utan även etiska affärsmetoder. Deras mål är att främja en hög livskvalitet genom god mat, en stark känsla av gemenskap och ett engagemang för miljön. Detta holistiska synsätt tilltalar en växande marknad av konsumenter som är mer medvetna om hur deras matval påverkar deras hälsa och planeten.

**Innovativa sociala experiment:** Initiativ som Cork Urban Soil Project (CUSP) visar deras engagemang för miljöansvar. CUSP syftar till att omvandla matavfall och komposterbart avfall till jord genom en anaerob biorötningsanläggning, främja en avfallsfri kultur och uppmuntra andra att delta i liknande projekt.

*"Genom att hålla fast vid våra kärnvärden hållbarhet, innovation och gemenskap har vi byggt upp ett unikt och framgångsrikt företag inom ekohälsa i Cork".* Virginia

## Vilka råd baserade på din erfarenhet skulle du vilja ge andra företag som ger sig ut på en hållbarhetsresa inom ekohälsa?

**Börja i liten skala och testa marknaden:** *My Goodness* drog nytta av sin erfarenhet i Start-Up-ståndet på The English Market, vilket gav dem möjlighet att experimentera med sina produkter och mäta kundernas feedback innan de satsade på en långsiktig närvaro. Detta gjorde att de kunde växa med större självförtroende, eftersom de visste att det fanns en efterfrågan på deras erbjudanden. Andra företag skulle kunna dra nytta av liknande möjligheter och testa sina produkter och koncept i tillfälliga miljöer med låg risk innan de expanderar.

**Omfamna motståndskraft och anpassningsförmåga:** Utmaningar som bränder och rån kunde ha stoppat *My Goodness*, men deras beslutsamhet att anpassa sig och återuppbygga hjälpte dem att växa sig starkare. Bakslag är oundvikliga i alla företag, särskilt i hållbarhetsfokuserade verksamheter där nya metoder och system ofta är inblandade. Nyckeln är att förbli flexibel och innovativ och hitta kreativa lösningar på utmaningar när de uppstår.

**Främja en stark koppling till samhället:** *My Goodness* blomstrade tack vare de starka relationer som de byggde upp med lokala bönder, leverantörer och kunder. Inom ekohälsa är det avgörande att skapa en känsla av gemenskap. Det hjälper till att bygga förtroende, lojalitet och stöd för dina produkter och ditt uppdrag. Samarbeta med lokala leverantörer och engagera dig aktivt i samhället för att säkerställa att du tillgodoser deras behov samtidigt som du anpassar dig till hållbarhetsmålen.

**Främja hållbarhet på ett holistiskt sätt:** För *My Goodness* var hållbarhet mer än bara ett modeord - det var en kärnfilosofi med rötter i permakultur. Denna helhetssyn genomsyrade allt de gjorde, från att köpa in överskottsprodukter till att skapa avfallsfria lösningar med initiativ som Cork Urban Soil Project. Företag bör integrera hållbarhet i alla aspekter av sin verksamhet och skapa system som minimerar avfall och främjar miljöhänsyn.



## En upplevelse för livet

*My Goodness är en biprodukt av en livstids erfarenhet, lärande och ett engagemang för att bygga en gemenskap kring deras matetik.*



**Var trogen dina värderingar:** Även när de expanderade höll My Goodness fast vid sina etiska och hållbara värderingar och fokuserade på att erbjuda produkter som de trodde på och som överensstämde med deras uppdrag. Denna äkthet gick hem hos kunderna. Andra företag bör på samma sätt prioritera sina kärnvärden framför kortsiktiga vinster, eftersom äkthet bygger långsiktig kundlojalitet.

**Samarbeta och lär dig av feedback:** Den feedback som My Goodness fick under sin tid i Start-Up ståndet hjälpte dem att förfinas sina erbjudanden och expandera framgångsrikt. Att vara öppen för feedback från kunder och partners kan ge viktiga insikter om vad som fungerar, vad som inte fungerar och hur man kan växa på ett hållbart sätt.

Att börja i liten skala, vara anpassningsbar, engagera samhället och hålla fast vid hållbara värderingar är nyckelfaktorer för alla företag som vill utvecklas inom miljö- och hälsoområdet.



- [My Goodness - Vinnare av Cork Food Policy Councils årliga utmärkelser som syftar till att uppmärksamma dem som utmärker sig inom hållbara livsmedelsmetoder i Cork.](#)
- [Cork's English Market handlare: Människors vänlighet fick oss att klara det gångna året](#)
- [My Goodness - tar en permanent plats på den engelska marknaden](#)
- [My Goodness! Vilken affärsplan](#)
- [My Goodness... det är ett helt nytt äventyr för Cork raw-vegan food company](#)

**Kontaktuppgifter**

