



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

My Goodness Food, Irlande

Des aliments pour se
sentir bien !



www.mygoodnessfood.com





My Goodness Food

Irlande

Domaine thématique :
Aliments végétariens axés sur la santé

"Au Mahon Farmers' Market, nous formons une communauté soudée. Nous travaillons ensemble depuis des années, malgré la grêle et le vent, et trouvent toujours le moyen de se pousser mutuellement à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Quel type d'entreprise est My Goodness ?

My Goodness est une entreprise alimentaire végétalienne axée sur la santé, spécialisée dans les aliments vivants et probiotiques végétaliens, crus, sans sucre, sans gluten et fermentés. Fondée en 2015 par Virginia et Dónal O'Gara, l'entreprise met l'accent sur les pratiques éthiques et la durabilité, en s'approvisionnant autant que possible en ingrédients locaux et biologiques.

Nous sommes un café et un producteur alimentaire situé dans le marché anglais de Cork. Nous célébrons la plus grande ressource naturelle de l'Irlande, la pluie, en fabriquant de délicieuses boissons probiotiques à partir de celle-ci. Nous récoltons l'eau de pluie pour fabriquer une vaste gamme de kéfir et de kombucha pétillants. Nous utilisons les légumes de la tête à la queue pour créer des pestos, des pâtés, des krauts, des crackers et des gâteaux.

Ils sont connus pour leur utilisation innovante de l'eau de pluie dans leurs produits fermentés comme le kombucha et le kéfir. My Goodness opère à l'English Market, Cork, et propose des options de livraison à domicile. Son objectif est de devenir une entreprise "zéro déchet".

En quoi My Goodness est-elle une entreprise différente ?

My Goodness se distingue par son engagement à créer des produits alternatifs, durables et éthiques. Selon sa fondatrice, Virginia O'Gara, l'entreprise remet en question le statu quo, croyant en la possibilité de pratiques commerciales meilleures, plus saines et plus durables. Un exemple clé de leur innovation est la production de kéfir et de kombucha, décrits comme de délicieuses boissons probiotiques qui sont non seulement bonnes pour vous, mais aussi pour l'environnement. Ces produits sont vivants, ils fermentent et changent constamment, ce qui ajoute un élément unique d'imprévisibilité, les rendant à la fois fonctionnels et magiques ([Taste Cork](#))([Cork City Council](#))

Tout ce que fait My Goodness est alternatif - nous croyons sincèrement qu'il est bon de remettre en question le statu quo et de s'efforcer de prouver qu'il existe toujours une façon meilleure, plus saine, éthique et durable de vivre et de faire des affaires. Essayer au moins, tel est mon mantra". Virginia O'Gara



"Il pleut beaucoup en Irlande et j'ai commencé à considérer la pluie comme une ressource précieuse. Pourrions-nous la récolter et la transformer en quelque chose d'utile ?" Cette question est à l'origine de la création du kombucha et du kéfir, dont la base est l'eau de pluie.

My Goodness, Irlande



Comment l'entreprise a-t-elle démarré ? Qui sont les propriétaires de My Goodness ?



My Goodness a été fondé par Virginia O'Gara, qui a commencé son voyage en étudiant la permaculture à Kinsale, en Irlande. Les principes de la permaculture, tels que "Earth Care", "People Care" et "Fair Shares", sont à la base de My Goodness. La philosophie de Virginia consiste à transformer les déchets alimentaires en quelque chose de nourrissant et de précieux, grâce à sa fascination pour la fermentation.

Virginia et son mari, Dónal, n'avaient initialement pas l'intention de se lancer dans l'industrie alimentaire. Cependant, ils ont commencé leur parcours culinaire avec le mouvement populaire "Food Not Bombs", qui visait à nourrir les plus vulnérables en utilisant les excédents alimentaires. Cette initiative les a conduits à s'aventurer pour la première fois sur le marché anglais de Cork, où ils ont d'abord installé un stand temporaire avant de s'installer de manière permanente.

Un élément essentiel de leur philosophie est l'innovation et la durabilité, comme en témoigne l'inspiration de Virginia pour la nature. Elle considère la pluie comme une ressource précieuse et l'utilise comme base pour créer le kombucha et le kéfir, des boissons probiotiques à base d'eau de pluie, de sucre et de grains de kéfir. Ces boissons vivantes et fermentées facilitent la digestion et stimulent l'énergie, reflétant ainsi l'engagement de My Goodness en faveur de la santé et de la durabilité.

L'entreprise a démarré sous la forme d'un café crudivore végétalien appelé Very Healthy Food sur Douglas Road, qui a été le premier commerce alimentaire végétalien de Cork. Après la fermeture du café, Virginia et son équipe ont ouvert une entreprise de fermentation crue végétalienne à The Other Place, une ancienne discothèque gay sur North Main Street.

Aujourd'hui, My Goodness s'est étendu à quatre sites dans le marché anglais de Cork et emploie 20 personnes. L'entreprise continue de prospérer sur la base de ses valeurs fondamentales de production alimentaire éthique, durable et créative.



"Nous avons investi massivement dans notre usine de Wilton, 250 000 euros rien que l'année dernière pour une nouvelle ligne de production. Nous avons pensé au futur, et cela nous a donné une capacité massive pour faire avancer les choses."

My Godness, l'Irlande



En quoi s'agit-il d'une initiative locale ?



My Goodness se distingue en tant qu'entreprise d'écosanté par son engagement fort en faveur du développement durable et de pratiques axées sur la santé. Au cœur de son activité, l'entreprise intègre les principes de la permaculture, en visant l'absence de déchets et des systèmes en boucle fermée. Cette philosophie agricole met l'accent sur la réutilisation des ressources, en veillant à ce que ce qui pourrait être considéré comme un déchet soit réutilisé pour un usage secondaire. Virginia O'Gara, la fondatrice, applique ces principes non seulement dans la production alimentaire, mais aussi dans des projets communautaires tels que le Cork Urban Soil Project (CUSP).

CUSP est une expérience sociale d'un an qui vise à transformer les déchets alimentaires et les déchets d'emballage compostables en terre grâce à la digestion anaérobie. Ce projet vise à modifier l'attitude des gens à l'égard des déchets et à montrer comment les communautés peuvent gérer leurs déchets de manière durable, en transformant des déchets potentiels en ressources précieuses. En produisant un sol riche en nutriments, My Goodness s'efforce de créer un système dans lequel les déchets alimentaires profitent directement à l'écosystème local.

En outre, leurs produits, tels que le kombucha et le kéfir, favorisent non seulement le bien-être personnel grâce aux probiotiques, mais sont également fabriqués à partir d'eau de pluie, une ressource durable. L'entreprise s'engage également dans diverses initiatives environnementales communautaires, telles que l'utilisation d'emballages compostables et le soutien aux agriculteurs locaux, poursuivant ainsi son objectif de promotion de l'écoconscience et de la santé.

My Goodness encourage d'autres petites communautés à adopter des pratiques durables similaires, prouvant ainsi que les solutions locales et communautaires peuvent avoir un impact significatif sur l'environnement. Cette approche holistique de la santé personnelle et de la durabilité environnementale fait de My Goodness une entreprise d'écosanté.

Quels ont été les principaux défis et risques au cours du processus de démarrage, et comment ont-ils été surmontés ?



La création de *My Goodness* a été jalonnée de défis et de risques importants qui ont mis à l'épreuve la résilience de l'équipe. Voici quelques-uns des principaux obstacles auxquels ils ont dû faire face :

Incendie et perte de la cuisine : Six mois après le début de leur aventure, un incendie a détruit leur cuisine, un élément crucial de leur processus de production. Cet incident aurait pu facilement faire dérailler l'entreprise, mais elle s'est rapidement adaptée en transformant la cuisine d'un ami en un espace utilisable. Ils ont ainsi pu poursuivre leurs activités tout en cherchant un nouvel emplacement permanent.

Cambriolages : Une semaine seulement après l'incendie, l'entreprise a été victime d'un vol alors qu'elle travaillait sur un marché de producteurs, et a perdu tout son argent. Ces difficultés financières successives ont été démoralisantes, mais l'équipe est restée motivée en se soutenant mutuellement et en puisant sa force dans sa communauté. Ils sont allés de l'avant, convaincus de la valeur de leurs produits et de l'éthique de leur entreprise.

Déménagement et reconstruction : Après avoir perdu leur espace initial, les fondateurs ont obtenu un nouvel emplacement dans le Marina Commercial Park au début de l'année 2016. Cette nouvelle installation, un espace de production de 1 000 pieds carrés, leur a permis de s'agrandir et de consacrer la moitié de l'espace à la production de kéfir et de kombucha fermentés à l'eau de pluie, les produits de base de leur entreprise.

"Lorsque nous avons rouvert notre stand au marché anglais, il n'y avait personne en ville. Cet endroit a beaucoup souffert, il y avait beaucoup de camaraderie et de détermination pour garder l'endroit ouvert et garder les lumières allumées. "Tout le monde s'est serré les coudes ; l'équipe qui nous entoure - les fournisseurs, les autres commerçants de l'English Market - nous avons une relation de soutien mutuel. Il y a eu des jours assez sombres, c'est certain, mais chaque jour semblait s'améliorer un peu. Nous avons beaucoup appris des clients, c'était un peu surréaliste, très intime". Virginia O Gara.

Reconstruire après les échecs : Malgré les multiples vols et l'incendie dévastateur, l'équipe est restée concentrée sur la reconstruction et la recherche de moyens de prospérer. Leurs liens étroits avec la communauté locale, les fournisseurs et les autres commerçants du marché anglais leur ont apporté le soutien et la camaraderie dont ils avaient besoin pour rester à flot.

Grâce à sa résilience, à sa capacité d'adaptation et au soutien de la communauté, *My Goodness* a surmonté ces difficultés de démarrage et s'est développé pour devenir une entreprise prospère de produits alimentaires végétaliens crus et respectueux de l'environnement. Leur histoire souligne l'importance de la persévérance face à l'adversité et l'importance cruciale d'un réseau de soutien dans les moments difficiles.

"Six mois plus tard, un incendie s'est déclaré et nous avons perdu notre cuisine. La semaine suivante, nous travaillions sur un marché de producteurs et tout notre argent a été volé. C'était la période la plus difficile pour notre entreprise, mais nous avons réussi à nous motiver mutuellement pour continuer. Nous disposons désormais d'un espace de production de 1 000 pieds carrés, dont la moitié est consacrée à la création de kéfir et de kombucha fermentés à l'eau de pluie" Virginia O Gara.

Cette ressource est placée sous licence CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. L'auteur est seul responsable de cette publication (communication) et la Commission décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient. Conformément au nouveau cadre GDPR, veuillez noter que le Partenariat ne traitera vos données personnelles que dans le seul intérêt et dans le seul but du projet et sans préjudice de vos droits dans ce cadre 2021-2-BE04-KA220-YOU-

GRASSROOTS YOUNG ENTREPRENEURS IN ECO-HEALTH TOURISM

Quels sont les facteurs de réussite qui ont aidé votre entreprise ?



Engagement en faveur de la durabilité et du zéro déchet : L'un des principes fondamentaux de l'entreprise est de minimiser les déchets et de maximiser l'utilisation des excédents alimentaires. En se procurant les restes de légumes sur les marchés de producteurs et en les transformant en délicieux ferments de saison, *My Goodness* a transformé les déchets alimentaires en une ressource précieuse. Cette pratique permet non seulement de soutenir les agriculteurs locaux, mais aussi de s'aligner sur l'éthique écologique de l'entreprise, inspirée de la permaculture, qui consiste à mettre en place un système en boucle fermée.

"Je me suis rendu compte que beaucoup de mes amis agriculteurs rentraient chez eux avec des tonnes de légumes qu'ils avaient passé toute la saison à cultiver. Il n'y a que quatre heures pour faire du bon commerce sur un marché de producteurs, et tout le monde ne peut pas s'y rendre. Nous nous sommes donc demandé si ce ne serait pas formidable de pouvoir profiter de la saisonnalité de ce que je vois tout le temps sur les marchés de producteurs, et de l'offrir dans le centre-ville. La décision de prendre un stand permanent a permis à My Goodness d'offrir une gamme d'aliments nourrissants et de boissons fermentées à un public plus large - un public qui ne pourrait peut-être pas se rendre à un marché de producteurs pendant la journée", Virginia O Gara.

Des produits innovants et axés sur la santé : Leur gamme d'aliments et de boissons fermentés, tels que le kéfir, le kombucha et le kimchi, se distingue par ses bienfaits pour la santé. Les probiotiques contenus dans ces produits favorisent la digestion, l'énergie et le bien-être général. L'utilisation unique de l'eau de pluie dans leur processus de fermentation souligne également leur approche innovante de la création d'aliments durables et respectueux de la santé.

Un engagement communautaire fort : *My Goodness* a tissé des liens étroits avec la communauté locale de Cork. Sa présence sur divers marchés de producteurs, notamment à Mahon et à Douglas, ainsi que son étal permanent à The English Market, lui confère une visibilité dans toute la ville. Ils ont cultivé des relations avec les agriculteurs et les commerçants, créant ainsi un réseau de soutien qui alimente leur activité et les aide à rester fidèles à leurs pratiques durables.

Rupert Hugh Jones, de Cork Markets, a créé un marché incroyable où il sélectionne les gens non seulement pour leurs produits, mais aussi pour leur caractère, et il nous encourage à donner le meilleur de nous-mêmes à tout moment. Les gens qui y font leurs courses le savent, le soutiennent et en tirent le meilleur d'eux-mêmes. C'est la zone d'essai parfaite pour lancer cette expérience sociale où nous donnons la possibilité de faire le bon choix, c'est-à-dire de ne pas créer de déchets." Virginia O Gara.



Cette ressource est
placée sous licence CC BY
4.0



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. L'auteur est seul responsable de cette publication (communication) et la Commission décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient. Conformément au nouveau cadre GDPR, veuillez noter que le Partenariat ne traitera vos données personnelles que dans le seul intérêt et dans le seul but du projet et sans préjudice de vos droits dans ce cadre 2021-2-BE04-KA220-YOU-

GRASSROOTS YOUNG ENTREPRENEURS IN ECO-HEALTH TOURISM

000050778

Quels sont les facteurs de réussite qui ont aidé votre entreprise ?



Adaptabilité et résilience : Malgré les premiers revers, notamment un incendie et de multiples vols, *My Goodness* a fait preuve d'une résilience remarquable. Les fondateurs et leur équipe ont su s'adapter rapidement, déménager et reconstruire leur entreprise. Cette résilience témoigne de leur foi en leur mission et en leurs produits.

"L'atmosphère du marché est fantastique et tout le monde est si amical. Nous sommes donc ravis de faire officiellement partie de quelque chose d'aussi unique et spécial." Virginia O Gara.

Éthique commerciale holistique : la philosophie de *My Goodness* est ancrée dans les principes de la permaculture et met l'accent non seulement sur la durabilité, mais aussi sur des pratiques commerciales éthiques. L'objectif est de promouvoir une qualité de vie élevée grâce à une bonne alimentation, à un sens aigu de la communauté et à un engagement en faveur de l'environnement. Cette approche holistique séduit un marché croissant de consommateurs plus conscients de l'impact de leurs choix alimentaires sur leur santé et sur la planète.

Expériences sociales innovantes : Des initiatives telles que le Cork Urban Soil Project (CUSP) témoignent de leur engagement en faveur de la responsabilité environnementale. Le CUSP vise à transformer les déchets alimentaires et compostables en terre grâce à un biodigester anaérobie, en promouvant une culture zéro déchet.

Sur la base de votre expérience, quels conseils donneriez-vous à d'autres entreprises qui s'engagent dans une démarche de durabilité en matière d'écosanté ?

Faire preuve de résilience et d'adaptabilité : Des difficultés telles que les incendies et les vols auraient pu arrêter *My Goodness*, mais leur détermination à s'adapter et à reconstruire les a aidés à devenir plus forts. Les revers sont inévitables dans toute entreprise, en particulier dans les entreprises axées sur le développement durable où de nouvelles méthodes et de nouveaux systèmes sont souvent nécessaires. La clé est de rester flexible et innovant, en trouvant des solutions créatives aux défis qui se présentent.

Favoriser un lien solide avec la communauté : *My Goodness* a prospéré grâce aux relations étroites qu'elle a nouées avec les agriculteurs, les fournisseurs et les clients locaux. Dans le domaine de l'écosanté, il est essentiel de créer un sentiment d'appartenance à la communauté. Cela permet d'instaurer la confiance, la loyauté et le soutien à l'égard de vos produits et de votre mission. Collaborez avec des fournisseurs locaux et engagez-vous activement auprès de la communauté pour vous assurer que vous répondez à ses besoins tout en vous alignant sur les objectifs de durabilité.

Promouvoir la durabilité de manière holistique : Pour *My Goodness*, la durabilité n'était pas qu'un simple mot à la mode, c'était une philosophie fondamentale ancrée dans la permaculture. Cette approche holistique a influencé toutes les activités de l'entreprise, de l'approvisionnement en produits excédentaires à la création de solutions zéro déchet grâce à des initiatives telles que le Cork Urban Soil Project (projet de sol urbain de Cork). Les entreprises devraient intégrer le développement durable dans tous les aspects de leurs activités, en créant des systèmes qui minimisent les déchets et favorisent la gestion de l'environnement.



L'expérience d'une vie

My Goodness est le fruit de l'expérience d'une vie, de l'apprentissage et de l'engagement à construire une communauté autour de leur philosophie alimentaire.



Contacts



Restez fidèle à vos valeurs : Malgré son expansion, My Goodness est restée fermement attachée à ses valeurs éthiques et durables, en se concentrant sur l'offre de produits auxquels elle croyait et qui correspondaient à sa mission. Cette authenticité a trouvé un écho auprès des clients. Les autres entreprises devraient de la même manière privilégier leurs valeurs fondamentales plutôt que les gains à court terme, car l'authenticité permet de fidéliser les clients à long terme.

Collaborer et tirer des enseignements du retour d'expérience : Le retour d'information que My Goodness a reçu au cours de sa phase de démarrage l'a aidé à affiner son offre et à se développer avec succès. L'ouverture aux commentaires des clients et des partenaires peut fournir des informations essentielles sur ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et sur la manière de se développer durablement.

En définitive, commencer à petite échelle, rester adaptable, impliquer la communauté et s'en tenir à des valeurs durables sont des facteurs clés pour toute entreprise souhaitant prospérer dans le domaine de l'écosanté.



- My Goodness - Les lauréats des prix annuels du Cork Food Policy Council (Conseil de la politique alimentaire de Cork) ont été récompensés pour leur excellence en matière de pratiques alimentaires durables à Cork.
- Les commerçants du marché anglais de Cork : La gentillesse des gens nous a permis de traverser l'année écoulée
- My Goodness - s'installe définitivement sur le marché anglais
- My Godness ! Quel plan d'affaires !
- My Godness... c'est une toute nouvelle aventure pour la société Cork raw-vegan food.