



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

My Goodness Food, Irlanda

Cibo per sentirsi bene!



www.mygoodnessfood.com





La mia bontà alimentare

Irlanda

Area tematica: Alimenti vegetariani incentrati sulla salute

"Al mercato contadino di Mahon siamo una comunità molto unita.

Molti di noi hanno lavorato insieme per anni, tra grandine e vento, e hanno sempre trovato il modo di spronarsi a vicenda per dare il meglio di sé.

Che tipo di azienda è My Goodness?

My Goodness è un'azienda alimentare vegana incentrata sulla salute, specializzata in alimenti vivi e probiotici vegani, crudi, senza zucchero, senza glutine e fermentati probiotici. Fondata nel 2015 da Virginia e Dónal O'Gara, l'azienda pone l'accento sulle pratiche etiche e sulla sostenibilità, approvvigionandosi di ingredienti locali e biologici quando possibile.

Siamo un caffè e un produttore alimentare situato nel mercato inglese di Cork. Celebriamo la più grande risorsa naturale dell'Irlanda, la pioggia, ricavandone deliziose bevande probiotiche. Raccogliamo l'acqua piovana per produrre una vasta gamma di kefir e kombucha frizzanti. Utilizziamo le verdure da cima a coda per creare pesti, paté, krauti, cracker e torte".

Sono noti per l'uso innovativo dell'acqua piovana nei loro prodotti fermentati come il kombucha e il kefir. My Goodness opera presso l'English Market di Cork e offre le opzioni Click and Collect e consegna a domicilio. Il loro obiettivo è diventare un'azienda a spreco zero, offrendo ricariche in negozio per le loro bevande probiotiche.

In che modo la mia bontà è diversa?

My Goodness si differenzia per il suo impegno a creare prodotti alternativi, sostenibili ed etici. Secondo la sua fondatrice, Virginia O'Gara, l'azienda sfida lo status quo, credendo nella possibilità di adottare pratiche commerciali migliori, più sane e più sostenibili. Un esempio chiave dell'innovazione è rappresentato dalla produzione di kefir e kombucha, descritte come deliziose bevande probiotiche che non solo fanno bene, ma anche all'ambiente. Questi prodotti sono vivi, fermentano e cambiano continuamente, il che aggiunge un elemento unico di imprevedibilità, rendendoli funzionali e magici ([Taste Cork](#)) ([Cork City Council](#))

Tutto ciò che My Goodness fa è alternativo: crediamo davvero che sia giusto sfidare lo status quo e sforzarci di dimostrare che c'è sempre un modo migliore, più sano, etico e sostenibile di vivere e fare affari. Almeno provarci, questo è il mio mantra". Virginia O'Gara



"In Irlanda c'è molta pioggia e ho iniziato a vedere la pioggia come una risorsa preziosa. Potremmo raccoglierla e trasformarla in qualcosa di utile?". Questa domanda ha dato il via alla creazione di kombucha e kefir, utilizzando l'acqua piovana come base.

Santo cielo, l'Irlanda



Come è nata l'attività? Chi sono i proprietari di My Goodness?



My Goodness è stata fondata da Virginia O'Gara, che ha iniziato il suo percorso studiando permacultura a Kinsale, in Irlanda. I principi della permacultura, come Earth Care, People Care e Fair Shares, hanno costituito le fondamenta di My Goodness. La filosofia di Virginia ruota attorno alla trasformazione degli scarti alimentari in qualcosa di nutriente e prezioso, grazie alla sua passione per la fermentazione.

Virginia e suo marito, Dónal, inizialmente non avevano intenzione di entrare nell'industria alimentare. Tuttavia, hanno iniziato il loro percorso culinario con il movimento di base "Food Not Bombs", che mirava a nutrire i più vulnerabili utilizzando le eccedenze alimentari. Questa iniziativa ha portato alla loro prima avventura nell'English Market di Cork, dove hanno inizialmente allestito una bancarella temporanea prima di trasferirsi in una sede permanente.

Un elemento essenziale della loro filosofia è l'innovazione e la sostenibilità, come dimostra l'ispirazione di Virginia alla natura. Virginia considera la pioggia una risorsa preziosa e la usa come base per creare kombucha e kefir, bevande probiotiche a base di acqua piovana, zucchero e grani di kefir. Queste bevande vive e fermentate aiutano la digestione e danno energia, riflettendo l'impegno di My Goodness per la salute e la sostenibilità.

L'attività è iniziata con un caffè vegano crudo chiamato Very Healthy Food in Douglas Road, che è stata la prima attività alimentare vegana di Cork. Dopo la chiusura del caffè, Virginia e il suo team hanno aperto un'attività di fermentazione vegana cruda presso The Other Place, un'ex discoteca gay in North Main Street.

Oggi My Goodness si è espansa fino a quattro sedi nell'English Market di Cork, con 20 dipendenti. L'azienda continua a prosperare grazie ai suoi valori fondamentali di produzione alimentare etica, sostenibile e creativa.



"Abbiamo investito molto nel nostro stabilimento di Wilton, 250.000 euro solo nell'ultimo anno per una nuova linea di produzione. Abbiamo visto cosa stava per succedere e questo ci ha permesso di avere una grande capacità produttiva".

Santo cielo, l'Irlanda



In che modo si tratta di una GrassRoots Initiative?

My Goodness si distingue come azienda eco-sanitaria per il suo forte impegno verso la sostenibilità e le pratiche incentrate sulla salute. L'azienda integra i principi della permacultura, puntando a zero rifiuti e a sistemi a ciclo chiuso. Questa filosofia agricola enfatizza il riutilizzo delle risorse, assicurando che ciò che potrebbe essere considerato un rifiuto venga riutilizzato per un uso secondario. Virginia O'Gara, la fondatrice, applica questi principi non solo nella produzione alimentare, ma anche in progetti comunitari come il Cork Urban Soil Project (CUSP).

CUSP è un esperimento sociale della durata di un anno incentrato sulla trasformazione dei rifiuti alimentari e degli imballaggi compostabili in terreno attraverso la digestione anaerobica. Questo progetto è stato ideato per cambiare l'atteggiamento delle persone nei confronti dei rifiuti e dimostrare come le comunità possano gestire i propri rifiuti in modo sostenibile, trasformando quelli che sarebbero rifiuti in risorse preziose. Producendo un terreno ricco di sostanze nutritive, My Goodness si adopera per creare un sistema in cui i rifiuti alimentari vanno a diretto beneficio dell'ecosistema locale.

Inoltre, i loro prodotti, come il kombucha e il kefir, non solo promuovono il benessere personale attraverso i probiotici, ma sono realizzati con acqua piovana, una risorsa sostenibile. L'azienda si impegna anche in varie iniziative ambientali a favore della comunità, come l'utilizzo di imballaggi compostabili e il sostegno agli agricoltori locali, per promuovere la coscienza ecologica e la salute.

My Goodness incoraggia altre piccole comunità ad adottare pratiche sostenibili simili, dimostrando che le soluzioni locali, guidate dalla comunità, possono avere un impatto ambientale significativo. Questo approccio olistico alla salute personale e alla sostenibilità ambientale definisce My Goodness come un'azienda eco-sanitaria.

Quali sono state le sfide e i rischi principali durante il processo di avvio e come sono stati superati?



Il viaggio di avvio di *My Goodness* è stato costellato di sfide e rischi significativi che hanno messo alla prova la resilienza del team. Tra i principali ostacoli affrontati vi sono:

Incendio e perdita della cucina: A sei mesi dall'inizio del loro percorso, un incendio ha distrutto la cucina, una parte cruciale del loro processo produttivo. Questo incidente avrebbe potuto facilmente far deragliare l'azienda, che invece si è adattata rapidamente trasformando la cucina di un amico in uno spazio praticabile. Questo ha permesso loro di continuare l'attività mentre cercavano una nuova sede permanente.

Rapine: Appena una settimana dopo l'incendio, l'azienda ha subito una rapina mentre lavorava in un mercato agricolo, perdendo tutto il contante. Questi due successi finanziari sono stati demoralizzanti, ma il team è rimasto motivato sostenendosi a vicenda e traendo forza dalla comunità. Sono andati avanti, spinti dalla fiducia nei loro prodotti e nella loro filosofia aziendale.

Trasferimento e ricostruzione: Dopo aver perso lo spazio iniziale, all'inizio del 2016 i fondatori si sono assicurati una nuova sede nel Marina Commercial Park. Questa nuova struttura, uno spazio di produzione di 1.000 metri quadrati, ha permesso loro di espandersi e di dedicare metà dello spazio alla produzione di kefir e kombucha fermentati con acqua piovana, prodotti fondamentali della loro attività.

"Quando abbiamo riaperto la bancarella al Mercato Inglese, non c'era nessuno in città. Quel posto ne ha passate tante, c'era molto cameratismo e determinazione per tenere aperto il locale e tenere accese le luci. Tutti si sono uniti; la squadra che ci circonda, i fornitori, gli altri commercianti dell'English Market, hanno un forte legame di sostegno reciproco. Sicuramente ci sono stati giorni piuttosto cupi, ma ogni giorno sembrava andare un po' meglio. Abbiamo imparato molto, abbiamo imparato molto dai clienti, è stato un po' surreale, molto intimo". Virginia O Gara.

Ricostruzione dopo le sconfitte: Nonostante le numerose rapine e il devastante incendio, il team è rimasto concentrato sulla ricostruzione e sulla ricerca di modi per prosperare. Il profondo legame con la comunità locale, i fornitori e gli altri commercianti dell'English Market ha fornito il sostegno e il cameratismo necessari per rimanere a galla. Con la ferma determinazione di portare avanti l'attività, si sono gradualmente ripresi e hanno trovato la loro nicchia all'interno della scena gastronomica di Cork, anche in circostanze difficili.

Grazie a una combinazione di resilienza, adattabilità e sostegno da parte della comunità, *My Goodness* ha superato queste importanti sfide iniziali e da allora è cresciuta fino a diventare un'azienda di successo di alimenti vegani crudi ed eco-consapevoli. La loro storia evidenzia l'importanza della perseveranza di fronte alle avversità e quanto possa essere cruciale una rete di supporto durante le fasi più difficili.

"Dopo sei mesi c'è stato un incendio e abbiamo perso la cucina. La settimana successiva stavamo lavorando a un mercato contadino e ci hanno derubato di tutti i soldi. È stato il periodo più difficile per la nostra attività, ma siamo riusciti a motivarci a vicenda per andare avanti. Abbiamo trasformato la cucina di un amico in uno spazio praticabile e abbiamo iniziato a cercare il nostro nuovo locale. All'inizio del 2016 abbiamo affittato un locale nel Marina Commercial Park. Ora disponiamo di uno spazio di produzione di 1.000 metri quadrati, metà del quale è dedicato alla creazione di Kefir e Kombucha fermentati con acqua piovana". Virginia O Gara.

Questa risorsa è
concessa in licenza CC BY



Co-funded by
the European Union

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è l'unico responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute. In conformità con il nuovo quadro normativo GDPR, si prega di notare che il Partenariato tratterà i vostri dati personali solo nell'interesse e per le finalità del progetto e senza alcun pregiudizio per i vostri diritti 2021-

GRASSROOTS YOUTH LEADERSHIP INITIATIVE 2-RE04-KA220-YOU-000050778

Quali fattori di successo hanno aiutato la vostra azienda?



Impegno per la sostenibilità e lo spreco zero: Un principio centrale della loro attività è ridurre al minimo gli sprechi e massimizzare l'uso delle eccedenze alimentari. Acquistando gli avanzzi di verdure dai mercati agricoli e trasformandoli in deliziosi fermenti stagionali, *My Goodness* ha trasformato gli scarti alimentari in una risorsa preziosa. Questa pratica non solo sostiene gli agricoltori locali, ma è anche in linea con la loro filosofia ecologica, ispirata alla permacultura, di un sistema a ciclo chiuso.

"Mi sono reso conto che molti dei miei amici agricoltori tornavano a casa con un sacco di verdure che avevano coltivato per tutta la stagione. C'è solo una finestra di quattro ore per commerciare bene al Farmers' Market e non tutti riescono a venire, quindi abbiamo pensato: "Non sarebbe fantastico se potessimo godere della stagionalità di ciò che vedo sempre ai Farmers Markets e fornirla nel centro della città?". La decisione di aprire una bancarella permanente all'English Market ha permesso a My Goodness di offrire una gamma di alimenti gustosi e nutrienti e di bevande fermentate a un pubblico più ampio, che potrebbe non essere in grado di recarsi a un mercato contadino diurno", ha dichiarato Virginia O Gara.

Prodotti innovativi e incentrati sulla salute: La gamma di alimenti e bevande fermentate, come kefir, kombucha e kimchi, si distingue per i suoi benefici per la salute. I probiotici contenuti in questi prodotti favoriscono la digestione, l'energia e il benessere generale. L'uso esclusivo dell'acqua piovana nel processo di fermentazione evidenzia anche il loro approccio innovativo alla creazione di alimenti sostenibili e attenti alla salute.

Forte coinvolgimento della comunità: *My Goodness* ha costruito un legame profondo con la comunità locale di Cork. La loro presenza in vari mercati agricoli, tra cui Mahon e Douglas, e la loro bancarella permanente al The English Market, danno loro visibilità in tutta la città. Ha coltivato relazioni con agricoltori e commercianti, creando una rete di sostegno che alimenta la sua attività e la aiuta a rimanere fedele alle sue pratiche sostenibili.

Rupert Hugh Jones di Cork Markets ha curato un mercato incredibile in cui sceglie le persone non solo per i loro prodotti, ma anche per il loro carattere, e ci incoraggia a dare il meglio di noi stessi in ogni momento. Le persone che acquistano lì lo fanno, lo sostengono e tirano fuori il meglio anche da loro. È l'area di prova perfetta per lanciare questo esperimento sociale in cui diamo la possibilità di fare la scelta giusta, che è quella di non creare rifiuti. Chiediamo alle persone una finestra di sole quattro ore una volta alla settimana per avere una zona senza plastica. Virginia O Gara.



Questa risorsa è
concessa in licenza CC BY
4.0



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è l'unico responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute. In conformità con il nuovo quadro normativo GDPR, si prega di notare che il Partenariato tratterà i vostri dati personali solo nell'interesse e per le finalità del progetto e senza alcun pregiudizio per i vostri diritti 2021-

GRASSROOTS YOUTH LEADERSHIP FOR INCLUSIVE GROWTH

Quali fattori di successo hanno aiutato la vostra azienda?



Adattabilità e resilienza: Nonostante le prime battute d'arresto, tra cui un incendio e diverse rapine, *My Goodness* ha dimostrato una notevole capacità di recupero. I fondatori e il loro team sono riusciti ad adattarsi rapidamente, a trasferirsi e a ricostruire l'attività. Questa capacità di recupero testimonia la fiducia nella loro missione e nei loro prodotti.

"L'atmosfera che si respira al mercato è fantastica e tutti sono così amichevoli, quindi siamo lieti di far parte ufficialmente di qualcosa di così unico e speciale". Virginia O Gara.

Etica aziendale olistica: la filosofia alla base di *My Goodness* è radicata nei principi della permacultura e pone l'accento non solo sulla sostenibilità, ma anche su pratiche aziendali etiche. L'obiettivo è quello di promuovere un'elevata qualità della vita attraverso il buon cibo, un forte senso della comunità e un impegno per l'ambiente. Questo approccio olistico si rivolge a un mercato crescente di consumatori più consapevoli dell'impatto delle loro scelte alimentari sulla salute e sul pianeta.

Esperimenti sociali innovativi: Iniziative come il Cork Urban Soil Project (CUSP) dimostrano il loro impegno verso la responsabilità ambientale. Il CUSP mira a trasformare i rifiuti alimentari e compostabili in terriccio attraverso un biodigestore anaerobico, promuovendo una cultura a rifiuti zero e incoraggiando altri a partecipare a progetti simili.

Rimanendo fedeli ai nostri valori fondamentali di sostenibilità, innovazione e comunità, *abbiamo* costruito un'azienda eco-sanitaria unica e di successo a Cork". Virginia O Gara.

Sulla base della sua esperienza, quali consigli darebbe ad altre aziende che intraprendono un percorso di sostenibilità eco-sanitaria?

Iniziare in piccolo e testare il mercato: *My Goodness* ha beneficiato della sua esperienza nella bancarella delle start-up al Mercato Inglese, che le ha dato la possibilità di sperimentare i suoi prodotti e di valutare il feedback dei clienti prima di impegnarsi in una presenza a lungo termine. Questo ha permesso loro di crescere con maggiore sicurezza, sapendo che c'era domanda per le loro offerte. Altre imprese potrebbero beneficiare di opportunità simili, testando i propri prodotti e concetti in contesti temporanei e a basso rischio prima di espandersi.

Abbracciare la resilienza e l'adattabilità: Sfide come incendi e rapine avrebbero potuto fermare *My Goodness*, ma la loro determinazione ad adattarsi e ricostruire li ha aiutati a diventare più forti. Le battute d'arresto sono inevitabili in qualsiasi impresa, soprattutto in quelle incentrate sulla sostenibilità, dove spesso sono coinvolti nuovi metodi e sistemi. La chiave è rimanere flessibili e innovativi, trovando soluzioni creative alle sfide che si presentano.

Promuovere un forte legame con la comunità: *My Goodness* ha prosperato grazie alle forti relazioni costruite con agricoltori, fornitori e clienti locali. Nel settore dell'eco-salute, creare un senso di comunità è fondamentale. Contribuisce a creare fiducia, fedeltà e sostegno ai vostri prodotti e alla vostra missione. Collaborate con i fornitori locali e impegnatevi attivamente con la comunità per assicurarvi di rispondere alle loro esigenze, allineandovi agli obiettivi di sostenibilità.

Promuovere la sostenibilità in modo olistico: Per *My Goodness*, la sostenibilità non era solo una parola d'ordine, ma una filosofia di base radicata nella permacultura. Questo approccio olistico informava tutto ciò che facevano, dall'approvvigionamento di prodotti in eccedenza alla creazione di soluzioni a zero rifiuti con iniziative come il Cork Urban Soil Project. Le aziende dovrebbero integrare la sostenibilità in tutti gli aspetti delle loro attività, creando sistemi che riducano al minimo gli sprechi e promuovano la gestione dell'ambiente.

Un'esperienza di vita

My Goodness è il risultato dell'esperienza di una vita, dell'apprendimento e dell'impegno a costruire una comunità attorno alla propria filosofia alimentare.



Rimanere fedeli ai propri valori: Anche quando si è espansa, My Goodness ha mantenuto saldamente i suoi valori etici e sostenibili, concentrandosi sull'offerta di prodotti in cui credeva e che erano in linea con la sua missione. Questa autenticità ha risuonato con i clienti. Anche le altre aziende dovrebbero dare priorità ai loro valori fondamentali rispetto ai guadagni a breve termine, perché l'autenticità fidelizza i clienti a lungo termine.

Collaborare e imparare dal feedback: Il feedback che My Goodness ha ricevuto durante la sua esperienza di Start-Up Stall l'ha aiutata a perfezionare la sua offerta e ad espandersi con successo. Essere aperti al feedback di clienti e partner può fornire spunti critici per capire cosa funziona, cosa non funziona e come crescere in modo sostenibile.

In definitiva, iniziare in piccolo, rimanere adattabili, coinvolgere la comunità e mantenere saldi i valori della sostenibilità sono fattori chiave per qualsiasi azienda che voglia prosperare nello spazio eco-sanitario.

- My Goodness - I vincitori dei premi annuali del Cork Food Policy Council, ideati per riconoscere coloro che si distinguono nelle pratiche alimentari sostenibili a Cork.
- I commercianti del mercato inglese di Cork: La gentilezza della gente ci ha fatto superare l'anno scorso
- My Goodness - si trasferisce in pianta stabile nel mercato inglese.
- Santo cielo! Che piano aziendale
- Santo cielo... è un'avventura completamente nuova per l'azienda di cibo raw-vegan Cork.

Informazioni di contatto

