

Beszámoló 2024

2024 rengeteg olyan munkát hozott, amikre büszkék vagyunk! Dolgoztunk együtt több nagyvállalattal, a Sziget Fesztivállal, budapesti önkormányzatokkal. Volt két ízben és színekben gazdag találkozónk a Gasztrohós vendéglátó helyekkel. Szerveztünk egy közös kampányt a WWF Magyarországgal és volt jó néhány sajtómegjelenésünk. Juci és Tami Szlovéniában, Zsuzsi pedig Olaszországban járt tanulmányúton. És persze volt rengeteg nevetős, finom falatokat, élményeket, recepteket, ötleteket megosztós pillanatunk is.

Egy pályázat kapcsán Magyarország határain túlra, Erdélybe is eljutott a csapat, szerelemmunka volt ez nekünk: a középiskolások érzékenyítésén túl a helyi ételek kóstolására és kis pihenésre, felfedezésre is jutott idő és lehetőség.

A hálával teli visszatekintésen túl beszámolónkban számot adunk egész éves tevékenységeinkről és működésünkről számokban is: összeszedtük nektek idén is, mi mindent tettünk célkitűzéseink mentén, mikre fókuszáltunk, merre jártunk az országban, hány gyermeknek mutattuk meg játékos formában az alapokat, hány felnőttnek adtunk útmutatást, milyen finomságokat főzhetnek és mit mivel helyettesítsenek, hogy még fenntarthatóbb legyen, amit megesznek! Azt is, hogy miket szedjenek gyakrabban a tányérjukra és mikor milyen alapanyagot válasszanak a boltban vagy piacon kosarukba! Bemutatjuk külön kiemelten a támogatással megvalósult programokat; több céggel és önkormányzattal dolgozhattunk együtt hosszabb projekteken, köszönjük nekik ezeket a hosszútávú együttműködéseket és nektek is, magánszemélyeknek, akik követtétek és támogattátok munkánkat, hogy idén is velünk tartottatok!

Célkitűzéseink

Fő célkitűzésünk már 13 éve a hazai, szezonális alapanyagok népszerűsítése, az élelmiszerhulladék csökkentése és a hús- és tejtermék fogyasztás visszafogása.

Idén abszolút a hús- és tejtermékek fogyasztásának csökkentése célunk került figyelmünk középpontjába, izgalmas növényi fogások elkészítését videóra vettük nektek és megosztottuk különböző platformokon, hogy ezeket követve kedvet kapjatok sütni-főzni kíváló hazai alapanyagokból, és megkóstoljátok milyen finomak is ezek a tisztán növényi fogások! Így, miközben finomakat esztek, kétharmadával csökkentitek az étkezéshez kötődő környezeti lábnyomokat, ahhoz képest, mintha húsos fogást tettetek volna az asztalra. Szuper, ugye?

Erre az évre kitűztük magunknak, hogy a játékosításban tovább fejlődünk, úgyhogy új, izgalmas, színes játékokat terveztünk, ezúttal főként a gyermekeknek. Szintén célul tűztük ki a mérhetőséget, melynek keretében idén több programunk kapcsán kértünk írásos visszajelzést, mint az előző években.

2024-ben egy régen vágyott célunk is megvalósult, Nyíregyháza környékén a gyerkőcök érzékenyítésén felül óvodapedagógusoknak is tarthattunk workshopot, akik ezután nemcsak a

saját életükbe vezethetik be a hallott és látott praktikákat és ötleteket, hanem az ovisoknak is át tudják adni azokat, hiszen rengeteg játéktervezési ötletet osztottunk meg velük.

Tevékenységeink

Kampányaink

FehérjeForradalom

A hüvelyesek napján (február 10.) indítottuk el kampányunkat, amelyben a hazai vagy közeli forrásból beszerezhető növényi fehérjeforrásokat mutattuk be. A dietetikussal összeállított informatív grafikák mellett tippekkel, receptekkel, online beszélgetésekkel is segítettük a fenntarthatóbb étkezés iránt érdeklődőket. A kampányhoz a Fenntartható Vendéglátóhelyek is csatlakoztak.

Azért kerítettünk rá sort, mert manapság a fehérjebevitel, az elegendő fehérjefogyasztás sokakat foglalkoztat, de általában állati fehérjéhez nyúlnak a fogyasztók, amelyeknek azonban környezeti és egészségügyi szempontból is jóval kevesebb az előnyük, mint a hátrányuk. A kampányban részletesen bemutattuk ezeket, végignézve az egyes növényi fehérjeforrásokat.

A kampány ideje alatt Facebookon közel 8000 főt értünk el, Instagramon pedig több mint 6000-et és több médiamegjelenés is született a témában.



FOGYASSZ NOVÉNYI FEHÉRJÉKET!
Hogy miért? Mert:

FEHÉRJEFORRADALOM

1 EGÉSZSÉGESEK
Tanulmányok igazolják, hogy a növényi fehérje fogyasztás csökkenti és megelőzheti a legtöbb civilizációs betegség (szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, daganatos megbetegedések) kialakulásának kockázatát.

2 IZGALMASAK
Ha beépíted az étrendedbe a növényi fehérjéket, húsmentes napokat tartasz, azzal új, változatos ízeket, ételeket ismerhetsz meg, színesítheted a tápanyagodat!

3 FENNTARTHATÓBBAK
A növényi fehérjeforrások (mint pl. a hüvelyesek, olajos magvak, gabonák) ökológiai lábnyoma jóval kisebb, mint az ipari állattartásból származó állati eredetű termékéké.

4 SOKSZÍNŰEK
A különféle növényi fehérjék fogyasztásával a biológiai sokféleség megőrzését is támogatod.

5 LEHETNEK TELJES ÉRTÉKŰEK
Az aminosavak eloszlása a növényi fehérjékben kevésbé optimális, mint az állati fehérjeforrásokban. De a növények helyes párosításával, változatos étrenddel az étkezésünk teljes értékűvé tehető.

Diverzitás a termőföldtől a tányérig WWF-vel közös kampány

Az egy hónapos kampányban infografikákon, videókon, cikkeken, recepteken és éttermi fogásokon keresztül is megmutattuk, hogy a változatos talajélet, a különféle beporzók és az élővilág, valamint a tájak diverzitása hogyan befolyásolja táplálkozásunkat.



DIVERZITÁS TERMŐFÖLDTŐL A TÁNYÉRIG



Vendéglátóhelyek zöld törekvéseinek segítése

2024-ben több mint 30 étterem és kávézó viselte a Fenntartható Vendéglátóhely vagy Fenntartható Kávézó címet.

A kampányaink során évről-évre nagyon fontos szempont, hogy a vendéglátóhelyek is helyet kapjanak, részt tudjanak venni benne, így láthatóságot, megjelenést generálva számukra. 2024-es kampányainkba is bevontuk a vendéglátóhelyeket, FehérjeForradalom kampányunk során a résztvevő éttermek a kampányban megjelenő alapanyagokból készítettek egy fogást, ami kiemelt figyelmet kapott a kampányidőszakban.

A Biodiverzitás termőföldtől a tányérig kampányunk sajtóeseményét tagunknál, a GasztroÉn főzőstúdióban tartottuk, ahol egy másik tagéttermünk, a Lokal47 séfje, Csillag Richárd készített a résztvevőkkel közösen a kampány tematikájához illeszkedő ételeket. Emellett ebben a kampányban is részt vettek a vendéglátóhelyek egy-egy diverz alapanyagokból készített fogással. Fontos számunkra, hogy a Fenntartható Vendéglátóhely minősítéssel rendelkező helyek egy közösséget is alkossanak, ezért az elmúlt években több találkozót is szerveztünk, ahol egy-egy tagunkhoz látogattunk el és lehetőség nyílt tapasztalatcserére és természetesen egy kis kóstolásra is. 2024-ben óbudai helyeinkre, a Csillaghegyi Megállóba, majd a The Planteen vegán kávézóba szerveztünk eseményt.



Szemléletformáló programok

Tevékenységünk egyik lényeges ága az edukáció, a különböző korcsoportok játékos szemléletformálása. Fontos számunkra, hogy a legújabb tudományos-, illetve táplálkozási szakemberek segítségével kidolgozott ismereteket izgalmas, látványos és pörgős játékokon keresztül mutassuk be, amik közelebb hozzák a gyerekekhez és a felnőttekhez egyaránt a fenntartható étkezés témaköreit. Hisszük, hogy a játékos megközelítés miatt azok, akik részt vettek a programjainkon az ismeretek bővülésén túl egyúttal nyitottabbá is válnak arra, hogy a környezet védelmét is szem előtt tartva felelősebb döntéseket hozzanak és új szokásokat vagy recepteket, ötleteket építhessenek be az életükbe. Nézzétek, hogy a korcsoportoknak megfelelően különböző programjainkkal az év során mennyi felnőttet, fiatalt, illetve gyereket értünk el!

Megvalósult programjaink számokban

2024-ban a következő eredményeket értük el országszerte folytatott közhasznú tevékenységünk keretében:

- 74 óvoda csoportban tartottunk Gasztrohós Palánták programot 1359 gyereknek.
- 58 általános iskolai osztályban tartottunk Gasztrohós Padtárs programot 1133 gyereknek.
- 16 gimnáziumi osztályban tartottunk Gasztrohós Diák PróbátÉtel programot.
- Több, mint 30 alkalommal vettünk részt családi- vagy egészségnapon, vállalati, civil vagy önkormányzati rendezvényeken.
- 14 alkalommal tartottunk előadást vagy workshopot a fenntartható étkezés témakörében.
- 10 vállalat csapata ismerkedett játékos formában a fenntartható étkezéssel a PróbátÉtel csapatépítő keretében.
- Online edukációs anyagaink és kampányaink többeszeres eléréssel futottak.



Bevételeink és kiadásaink

Támogatásból megvalósult programjaink

Palánták ovis programunk keretében

Év elején a **MET Magyarország** támogatásának köszönhetően 20 nagycsoportnál jártunk országszerte MET Kert Palánták programunkkal; Gerjen, Söjtör, Szászhalombatta, Budakalász és Pomáz településeken, illetve Budapesten belül óbudai intézményekben.

Szintén az év első felében **Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros Önkormányzatának** támogatásából 2 intézmény 4 nagycsoportjába jutottunk el és mutattuk meg az ovisoknak játékokon keresztül, mi mindent tehetnek már ők is a Földért az étkezésen és a bevásárláson keresztül.

A **LEGO Csoport és a LEGO Alapítvány** támogatásából folytattuk a tavaly elkezdett érzékenyítést, 28 óvodában összesen 578 gyereknél jártunk Nyíregyháza környékén. Idén kétszer is ellátogattunk ugyanazokhoz a csoportokhoz, második alkalommal ismételtünk velük és külön hangsúlyt fektettünk a komposztálásra, mert tapasztaltuk, hogy a vidéki környezet ellenére az ovik felénél volt csak kerti komposztáló, illetve otthonról is csak néhány gyerkőcnek van a komposztálásról tapasztalata, ismerete. Külön öröm, hogy a programmal hátrányos helyzetű településekre is eljuthattunk, és a foglalkozásokon a játékok mellett a gyerekek meg is kóstolhatták a szezon finomságait, ugyanis szezonális gyümölcs- és zöldségkosarat is kaptak a csoportok.



2024 májustól novemberig az összes terézvárosi óvoda 15 nagycsoportjánál, 270 gyereknél jártunk a **Terézvárosi Önkormányzat** támogatásának köszönhetően. Azért volt különösen jó élmény ezekkel az intézményekkel dolgozni, mert kiderült a foglalkozások során, hogy a gyerekeknek aktív programokban is van részük, vannak csoportok, akik átjárnak a szomszéd közösségi kertbe, mások almacsipszet készítenek, úgyhogy rengeteg ötletet fel tudtak sorolni, mit készíthetünk almából, hogyan tehetjük el azt télire. A komposztálás csínját-bínját is kitanulták már! Így csak mélyíteni, bővíteni kellett azt a tudást, amit már elsajátítottak.

Padtárs kisiskolás programok

A Padtárs Program rendhagyó tanóra keretében mutatja be az iskolásoknak a fenntartható, tudatos táplálkozás és fogyasztás alapjait. Közös beszélgetünk arról, miért jó helyi, szezonális alapanyagokat fogyasztani; megmutatjuk nekik, hogy miért érdemes tudatosan, tervezetten vásárolni, és miért inkább piacon vegyünk az alapanyagokat a szupermarket helyett. Játékosan tanítjuk meg, hogy miket figyeljenek a termékek csomagolásán, és hova kerüljenek ezek a csomagolások, miután kiürültek. Felhívjuk figyelmüket az ételpazarlás kerülésére és ehhez kapcsolódóan beszélünk a komposztálásról is. A foglalkozás végén textilszatyrot nyomdázunk, amit hazavihetnek a gyerekek, kipróbálni a csomagolásmentes vásárlást.



A **dm drogerie markt Magyarország** Black Friday helyett Giving Fridayt tartott 2023 végén és a bevétel egy részét iskolai oktatási programjainkra adományozták, melyből 2024-ben ennyi Padtárs program (dm Mentor Palánták néven) meg is valósulhatott: 17 Baptista fenntartású általános iskola 2-2 osztályánál jártunk összesen 582 gyermeknél. A támogatásnak köszönhetően országsszerte valósulhattak meg programjaink, három budapesti helyszínen kívül az ország különböző pontjaira is eljutott kisiskolás foglalkozásunk: Nyírbogdány, Nyíradony, Kótaj, Sárospatak, Békéscsaba, Tatárszentgyörgy, Téglás, Kisújszállás, Törökszentmiklós, Petőfibánya, Nagyhalász, Pécs, Tiszaroff, Velence. Vegyesen mindenféle korcsoportnál jártunk.

A nyáriszünet előtt két suli 6 osztályában tartottunk Padtárs foglalkozást a **Bunge Zrt.** támogatásával! A foglalkozásokon meséltünk a fenntartható étkezésről, játszottunk, vászonzsákot nyomdáztunk és a program különleges kiegészítőjeként Vénusz zöldségkrémeket is kóstoltak a gyerekek. A program és a krémek is nagy sikert arattak, mi pedig nagyon boldogok voltunk, hogy ilyen együttműködésben lehetett részünk! Köszönjük!

Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata jóvoltából 6 iskola 14 osztályánál jártunk. 292 diáknak Padtárs Programunkkal rendhagyó tanóra vagy nyári táboros foglalkozás keretében mutattuk be a fenntartható, tudatos táplálkozás és fogyasztás alapjait. Közös beszélgettünk arról, miért jó helyi, szezonális alapanyagokat vásárolni; megmutattuk nekik, hogy miért érdemes tudatosan, tervezetten vásárolni, és miért inkább piacon vegyünk az alapanyagokat a szupermarket helyett. Játékosan tanítjuk meg, hogy miket figyeljenek a termékek csomagolásán, és hova kerüljenek ezek a csomagolások, miután kiürültek. Felhívjuk figyelmüket az ételpazarlás kerülésére és ehhez kapcsolódóan beszélünk a komposztálásról is. A foglalkozás végén textilszatyrot nyomdáztunk, amit hazavihettek a gyerekek.

Diák Próbátétel - középiskolásoknak szóló programunk

BGA Zrt. pályázatán nyert támogatás keretében négy iskola 2-2 osztályához vittük el Diák Próbátétel programunkat, így 174 diákot értünk el. Nagy öröm volt látni a fiatalok lelkesedését a téma iránt, hogy aktívak, érdeklődőek voltak, kérdeztek, megosztották velünk a helyi tapasztalataikat, így a játékokon keresztül nemcsak információkat adhattunk át nekik, de kicsit mi is megismerhettük jobban a Csíkszereda környékén élőket és helyi ételeiket, alapanyagait vagy épp a hulladékgazdálkodási viszonyokat. A teljes csapat együtt utazott és nagy öröm volt az is, hogy az érzékenyítése felül helyi ételek kóstolására és kis pihenésre, felfedezésre is jutott idő és lehetőség.



Kitelepülések, rendezvények

A **Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata** támogatásából több helyszínen is érzékenyítettünk családokat. Jártunk a Családok Átmeneti otthonában, ahol gyerekekkel játszottunk és kézműveskedtünk, illetve kitelepültünk nagyméretű, színes oktató játékaikkal Hunyadi térre több alkalommal is: egy hétfői piaci naphoz kapcsolódóan, Autómentes napon, illetve a Téli Zsongás programjait tarkítva.

Az **Erste Bank** támogatásának köszönhetően 180 gyermekkel játszhattunk egy rendezvény keretében.

Amikre büszkék vagyunk

Fenntartható falatok fiataloknak

Idén is folytatódott a 2023-ban indult [gimnazistáknak szóló programsorozat](#) **Újbuda Önkormányzata** támogatásának köszönhetően. A fenntartható, környezetbarát étkezést népszerűsítő projektben két újbudai sulis - a Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium és a Mechatronikai Technikum - diákjai ismerkedhettek meg zöldségchippel, vegaszendvicskrémekkel, közösségi kertekkel és a fenntartható étkezéssel, vendéglátással. Különösen büszkék vagyunk rá, hogy az elméleti és a gyakorlati elemek kéz-a-kézben jártak ennél a programnál, a fiatalok ízleltek, gyúrtak, izgalmas helyszíneket látogattak, kertészkedtek és moziztak is.



Sziget Fesztivál

Végig kint voltunk a Sziget Fesztiválon, rengeteg magyar és külföldi fiatallal játszottunk és beszélgettünk jó hangulatban. Örömmel tapasztaltuk, hogy a fiatalok nagy többsége felkészült a fenntartható és egészségtudatos táplálkozás témáit illetően, de akadtak olyanok is, akiknek tudtunk újdonságot is mutatni. A kitelepülés mellett a Sziget Fesztivál vendéglátásának zöldítésén is dolgoztunk együtt, valamint a Sziget "útlevelében" és honlapján írtunk arról, fesztiválozóként hogyan lehet környezetbarátabb az étkezésünk, a fesztiválozás.

A **Sziget Fesztivál** látogatói közül **több mint 3000-en** ismerkedtek a fenntartható étkezés témáival a Gasztrohós játékokon keresztül.



Online **óvodapedagógus képzésünket** kb. **50 fő** végezte el. 2024-ben megtartottuk **első offline pedagógus képzésünket** is.



Óvodapedagógus workshop Nyíregyháza környéki óvodapedagógusoknak

2024-ben az óvodapedagógusoknak szóló online tanfolyamunk kiegészült egy offline workshopkal is, amelynek első alkalmá meg is valósult Nyíregyházán. Büszkék vagyunk rá, hogy a visszajelzésekből az derül ki, nemcsak a mindennapi életvezetésükbe beültethető gyakorlati tanácsokat és tippeket vittek haza a résztvevők, hanem konkrét példákat és ötleteket játékokra, amelyekkel utána csoportjaikban is tovább adhatják tudásukat. A workshop nagyon jó hangulatban telt, Juci a szervezésnél bevetette a rendezvény zöldítési ismereteink egy részét is, úgyhogy az óvodapedagógusok ezeket is személyesen láthatták.

Adománygyűjtési kampányaink

1%

Működésünket és programjaink többségét cégek támogatásából és adományaikból fedezzük, így adománygyűjtési kampányt csak az 1% felajánlására szoktunk indítani. 2024-ben 621.914 Ft-ot kaptunk egyéni támogatóinktól, melyet eszközök beszerzésére, az Alapítvány tevékenységének népszerűsítésére, tematikus, szakmai kampányok szervezésre, illetve a díjazás nélküli munkáinkkal kapcsolatos költségekre fordítottunk, amelyek a következők voltak: kitelepülések a következő eseményeken - SIRHA Budapest, Csak a Mentés Fesztivál, BeEco BME Sportnap, Szedersor Fesztivál, HighVibes partnerként MARESZ konferencia, Opten rendezvény.

Adventi adománylicit

Decemberben tartottuk az első Gasztrohós Adventi Adománylicitet, a résztvevők a Facebookon licitálhattak csodás hazai designerek termékeire, összesen bruttó 91.500 Ft gyűlt össze. A befolyt összeget 2025-ös edukációs programokra fordítjuk.

Adományok

Díjnet Zrt. felületén keresztül 9 főtől összesen bruttó 36.000 Ft támogatást kaptunk, amelyből a gyermekfoglalkozáshoz kapcsolódó eszközöket vettünk.

Köszönjük az együttműködéseket és a támogatásokat!