

## Beszámoló 2025

A hálával teli visszatekintésen túl beszámolóinkban számot adunk egész éves 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 követték és támogatták munkánkat, hogy idén is velünk tartottatok!

Jóllehet előző évhez képest kicsit kevesebb elérést tudunk felmutatni, de 2025 is rengeteg olyan munkát hozott, amikre büszkék vagyunk! Dolgoztunk együtt több nagyvállalattal, a Sziget Fesztivállal, budapesti önkormányzatokkal. Ha egy dolgot kell kiemelnünk, akkor az az, hogy az egész év során az elmúlt két évhez hasonlóan a növényi étrend népszerűsítését tettük elsősorban a középpontba. Nem a teljes vega vagy vegán étrend elérését tűztük ki célul, de mindenképpen az állati termékek csökkentésére buzdítjuk az embereket, ami egyszerre szolgálja a környezet védelmét és egészségük megőrzését!

Egy pályázat kapcsán tavalyról átívelően 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.

Szerelemmunka volt szintén, hogy tavalyhoz hasonlóan Nyíregyháza környékén 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.

2025-ben is több helyi rendezvényen vettünk részt kitelepüléseinkkel, így pl. a Bartók Fesztven, Pozsonyi Pikniken, Sziget rendezvényen, illetve Autómentes Napon.

### Célkitűzéseink

Fő célkitűzésünk 2012 óta változatlan, vagyis célunk, hogy megmutassuk, hogyan lehet bolygóbarát módon étkezni. Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy a hazai, szezonális alapanyagokat népszerűsítjük, az embereket az élelmiszerhulladék csökkentésére és a hús- és tejtermék fogyasztás visszafogására biztatjuk. Táplálkozástudományi szakemberekkel, jogászokkal, környezetmérnökökkel, grafikussal dolgozunk együtt, hogy üzeneteinket minél egyszerűbb

formában, ugyanakkor látványos infografikákon és érdekes programokon keresztül jutassuk el a különböző korosztályokhoz.

2025-ben is abszolút a hús- és tejtermékek fogyasztásának csökkentése célunk került figyelmünk középpontjába, amit folytattunk idén is. Izgalmas növényi fogások elkészítését vettük nektek videóra és megosztottuk különböző platformokon, hogy ezeket követve kedvet kapjatok sütni-főzni kiváló hazai alapanyagokból, és megkóstoljátok milyen finomak is ezek a tisztán növényi fogások! Így, miközben finomakat esztek, kétharmadával csökkentitek az étkezéshez kötődő környezeti lábnyomotokat, ahhoz képest, mintha húsos fogást tettetek volna az asztalra. Szuper, ugye?

Tavaly óta célul tűztük ki a mérhetőséget, melynek keretében idén is több programunk kapcsán kértünk írásos visszajelzést, mint az azt megelőző években.

## Tevékenységeink

### Kampányaink

Több sikeres online kampányunk volt a social média felületeinken, ahol tippeket és tanácsokat adtunk, hogyan tudják a követők csökkenteni például a húsfogyasztást, hogyan tudnak helyi gazdálkodásból származó halat beszerezni, vagy hogyan tudják maguk előállítani a kovászt, kombuchát, amik jól tesznek a bélflórának:

### Veganuary - 2025 január

Januárban megmutattuk a Lidl Magyarországal együttműködésben, hogy ismert klasszikus magyar fogásokat, mint például a székelykáposzta vagy a babgulyás, milyen egyszerűen lehet növényi alapokon és az egészséges táplálkozásba jól beilleszthetően elkészíteni. A kampány során videós recepteket készítettünk és osztottunk meg, illetve infografikákkal végeztünk érzékenyítést online felületeinken.



**EGYSZERŰEN NÖVÉNYI ALAPON**

**CSATLAKOZZ TE IS. TARTS HÚSMENTES NAPOKAT!**  
Hogy miért? Mert:

- 1. IGY BIZTOSAN ESZEL MAJD ELÉG ZÖLDSÉGET. GYÜMÖLCSÖT**  
A húsmentes napokon biztosan meglesz a napi 5 adag zöldség-gyümölcs, úgy hogy észre sem vetted.
- 2. A MEGSZOKOTT ÍZEKET IS ÉLVEZHETED**  
A hagyományos ételek közül számtalan elkészíthető növényi alapon, így fenntarthatóbb formában élvezheted őket.
- 3. ŐVÖD AZ EGÉSZSÉGEDET**  
A húsmentes étkezéssel csökkenthető a szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek kockázatát.
- 4. CSÖKKENTED AZ ÉTKEZÉSEID VÍZLÁBNYOMÁT**  
Már egyetlen hamburger növényi alapúra cserélésével 3 évre elegendő ivóvizet spórolhatsz.
- 5. KIS VÁLTOZTATÁSSAL IS NAGY HATÁST ÉRTHETSZ EL**  
Az Oxfordi Egyetem kutatási szerint a növényi alapú étkezés az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy csökkentjük a bolygóra gyakorolt hatásunkat.

## Planet B infografikák - 2025 március

A középiskolás No PlanetB program részeként készítettünk infografikákat és videókat, legalább 6500 fő, főként fiatal felnőttet értünk el, tudományos alapokon nyugvó üzenetekkel próbáltunk hatni a felelősebb fogyasztásukra.



## Nemzetközi Klímaváltozási Akciónap - Fenntarthatóan a konyhában - 2025 május

Májusban sajtóanyagot készítettünk és juttattunk el több médiához "5 dolog, amit megtehetsz a Nemzetközi Klímaváltozási Akciónapon, hogy fenntarthatóbb legyen az étkezésed" címmel.

## Oszd meg a kombuchád! Oszd meg a kovászod! - 2025 ősz

Az élelmiszer önrendelkezés jegyében tanítottuk követőinknek, hogyan készíthetnek kovászt, illetve kombucha italt. Típpel segíttük őket, mikre figyeljenek oda, milyen hibákat kerülhetnek el, illetve receptekkel is segítettük őket. Egy felhívást is közzétettünk, illetve nyereményjátékot kapcsolunk hozzá, aminek az volt a célja, hogy megosszák egymással az elkészült "termékeiket" és tapasztalataikat.



The infographic features the following text:

**OSZD MEG A KOMBUCHÁD!  
OSZD MEG A KOVÁSZOD!**

**FELELŐS GASZTROHÓS**  
Hóskodj velünk, egyél jól!

- 1 MEGOSZTOD** a tudásod
- 2 KÖZÖSSÉGET ÉPÍTESZ** a csere-berével
- 3 FENNTARTHATÓ** megoldás, ami szinte semmibe nem kerül
- 4 AZ EGÉSZSÉGEDET** támogatja
- 5 MAGADNAK** készítheted el

Social media handles: [GASZTROHOS.HU](http://GASZTROHOS.HU), [@GASZTROHOS](https://www.instagram.com/gasztrohos), [FELELOGASZTROHOS](https://www.facebook.com/felelogasztrohos), [TIKTOK.COM/GASZTROHOS](https://www.tiktok.com/gasztrohos)

Logos: MAGYARORSZÁGI ÉGHAJLATVÉDELMI SZÖVETSÉG, AZ EURÓPAI ÉLELMISZER-ÉRTÉKELÉSI PÁNTUM

## Halas karácsony - 2025 december

Hazai halak fogyasztására buzdító kampányunk során hazai halakat mutattunk be követőinknek, összegyűjtöttünk budapesti lelőhelyeket és halas receptekkel, rejtvényekkel igyekeztünk még színeesebbé tenni tartalmainkat.

## 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

2025-ban a következő eredményeket értük el országsszerte folytatott közhasznú tevékenységünk keretében:

- 43 óvodás csoportban tartottunk Gasztrohós Palánták programot 886 gyereknek.
- 30 általános iskolai osztályban tartottunk Gasztrohós Padtárs programot 658 gyereknek.
- 18 gimnáziumi osztályban tartottunk Gasztrohós Diák PróbátÉtel programot.
- Több, mint 20 alkalommal vettünk részt családi- vagy egészségnapon, vállalati, civil vagy önkormányzati rendezvényeken és ezen belül
- a Sziget Fesztivál látogatói közül több, mint 3000 fiatallal játszottunk, beszélgettünk.
- 15 alkalommal tartottunk előadást vagy workshopot a fenntartható étkezés témaköreiben.
- Online edukációs anyagaink és kampányaink többeszeres eléréssel futottak.



## Támogatásból megvalósult programjaink

### Palánták ovis programunk keretében

A **LEGO Csoport és a LEGO Alapítvány** támogatásából folytattuk a 2023-ban elkezdett érzékenyítést, áprilistól decemberig 16 intézmény 30 csoportjában összesen 578 gyereknél jártunk Nyíregyháza környékén. Külön öröm, hogy a programmal hátrányos helyzetű településekre is eljuthattunk.

Nagy öröm, hogy idén is tudtunk óvodapedagógusoknak (25 fő) is workshopot tartani a program keretében, amely remélhetően nemcsak a saját konyhai és bevásárlási, étkezési szokásaikat változtatta meg, hanem módszereket és tudásanyagot is adtunk a kezükbe, hogy mindezeket az ismereteket a gyerekeknek is át tudják adni a csoportjaikba járó gyerekeknek.



2025 júliustól decemberig az összes terézvárosi óvoda 13 nagycsoportjánál, 249 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.

### Padtárs kisiskolás programok

A Padtárs Program rendhagyó tanóra keretében mutatja be az iskolásoknak a fenntartható, tudatos táplálkozás és fogyasztás alapjait. Közösen 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.

**Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata** jóvoltából 6 iskola 18 osztályánál jártunk. 315 diáknak rendhagyó tanóra vagy nyári táboros foglalkozás keretében mutattuk be a fenntartható, tudatos táplálkozás és fogyasztás alapjait Padtárs Programunkkal. Közösen 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.

Külön öröm, hogy a foglalkozásokat követően a Derkovits Iskola még pluszban két osztályhoz elhívott minket, amit megfinanszíroztak.

## **Diák Próbátétel - középiskolásoknak szóló programunk**

### **Határon túl**

Az év elején fejeződött be egy hosszabb projektünk, amelynek részeként támogatásból 4 erdélyi iskolában jártunk, ahol összesen 8 osztályban tartottuk meg a diák Próbátétel nevezetű foglalkozásunkat. A gyerekek játékos módon értesültek az étkezés környezeti hatásairól, hogy hogyan lehet környezetbarátabban étkezni és ez miért fontos, milyen hatást érhetnek el az étkezésen keresztül.



## No PlanetB

2025 tavaszán pályázat keretében Szegeden, Pécsen, Szekszárdon és Bonyhádon kerestünk meg két-két gimnáziumot, ahol a programot a 9. évfolyamnak (két osztállyal/évfolyam) tartottuk meg. Az intézmények szezonális zöldség, mag és gyümölcs csomagot is rendelhetek a program keretein belül helyi kereskedőtől/termelőktől. A rendelést szezonális listával is segítettük. A programok mellett edukációs anyagokat is készítettünk a fiatalok számára, melyben infografikák, informatív és receptes videók és egy helyi, fenntartható étkezéshez kapcsolódó vállalkozásokat, civil szervezeteket, kezdeményezéseket tartalmazó adatbázis is helyet kapott.



## Kitelepülések, rendezvények

A **Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata** támogatásából kitelepültünk nagyméretű, színes oktató játékaikkal Hunyadi térre Autómentes napon.

A **FoodUnfolded keretében az EIT Food programjaként** - az Európai Innovációs és Technológiai Intézet (EIT), az Európai Unió szervezetének támogatásával - 3 különböző kitelepülésen jártunk országszerte.

## Amikre büszkék vagyunk

### Fenntartható Fogások Fiataloknak

Idén is folytatódott a 2023-ban indult [gimnazistáknak szóló programsorozat](#) **Újbuda Önkormányzata** támogatásának köszönhetően. A fenntartható, környezetbarát étkezést népszerűsítő projektben négy újbudai sulis hat osztályának diákjai ismerkedhettek meg öt állomáson keresztül a fenntartható étkezés különböző oldalával: zöldségchipeket nassolva moziztak a témában, közösségi kertet látogattak, mikrozöldezték, csomagolásmentes boltban próbavásároltak és végül pedig egy pontozásos játékalommason alkalmon összemérhették tudásukat. 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, fesztiválózóként hogyan lehet környezetbarátabb az étkezésünk, a fesztiválózás.

## Adománygyűjtési kampányaink

### 1% kampányunk - GasztroHős Képző

Működésünket és programjaink többségét cégek támogatásából és adományaiból fedezzük, így adománygyűjtési kampányt csak az 1% felajánlására szoktunk indítani. Tavaly tavasszal egy zárt Facebook csoportban rengeteg tematizált tartalmunkat megosztottuk rendszerezve. A tagok ingyenesen hallgathattak előadás felvételeket, kérdezhettek és tapasztalatot cserélhettek élő meeteken és bármikor elmélyedhettek a megosztott infografikákban, tartalmakban. A hónap és a program végén hirdettük, hogy aki szeretne, tud minket támogatni.

2025-ben 507.000 Ft-ot kaptunk egyéni támogatóinktól, melyet az Alapítvány tevékenységének népszerűsítésére, kampányok szervezésére, illetve kommunikációs költségekre fordítottuk.

### Adományok

Díjnet Zrt. felületén keresztül 2 főtől összesen bruttó 13.530 Ft támogatást kaptunk, amelyet tavalyhoz hasonlóan idén is a gyermekfoglalkozáshoz kapcsolódó eszközökre fordítottuk.

**Köszönjük az együttműködéseket és a támogatásokat!**