



# L'EDUMERCATO



LE PROPOSTE EDUCATIVE  
DELL'ORTOMERCATO DI BERGAMO  
PER LE SCUOLE PRIMARIE  
ANNO SCOLASTICO 2024/2025



Un progetto di **BERGAMO MERCATI** spa  
In collaborazione con **Coop MONDO VERDE** e **DISPENSA SOCIALE**

# Chi siamo

---

**BERGAMO MERCATI** è una Società per Azioni nata nel 1997 dalla partecipazione del Comune di Bergamo e degli operatori privati Grossisti, Cooperative e Produttori del comparto. Proseguendo nello sviluppo degli ultimi anni, il Mercato Ortofrutticolo ha incrementato l'offerta di servizi innovativi quali l'informatizzazione dell'intero ciclo commerciale, il riciclo degli imballaggi, lo smaltimento dei rifiuti, la stipula di convenzioni miranti ad un generale risparmio dei costi, lo sviluppo di attività di formazione ed informazione e il processo di recupero e donazione delle eccedenze ortofrutticole.



La **Cooperativa Sociale Mondo Verde** opera dal 1997 in modo specializzato nel campo della didattica, dell'educazione scientifica, ambientale e alimentare mediante un'equipe di esperti. Mette a disposizione le proprie strutture e la propria competenza nell'ambito del Piano comunale per il diritto allo studio, dell'educazione civica e di altri Progetti, attraverso interventi specialistici nei diversi ordini di scuola. Si dedica altresì all'organizzazione di eventi per la promozione della cultura della sostenibilità e delle bellezze dei Territori.

La **DISPENSA SOCIALE** della **Cooperativa Sociale Namasté** è un progetto di economia circolare, attivo nella Bergamasca, che si avvale della collaborazione dei volontari di Ridò OdV. La Dispensa Sociale recupera alimenti scartati dalla Grande Distribuzione Organizzata, dall'Ortomercato e dalle Aziende Agro-Alimentari (eccedenze, prodotti prossimi alla scadenza, con qualche difetto di packaging e quindi non più commerciabili), ma ancora edibili, per ridistribuirli a enti e istituzioni che si occupano di persone fragili con bisogni alimentari o direttamente alle persone. Negli ultimi 5 anni ha salvato 500 tonnellate di cibo ancora buono.



# Introduzione

---

Con la Legge n. 92 del 20 agosto 2019 dal titolo “Introduzione dell’insegnamento scolastico dell’educazione civica” si introduce nelle scuole primarie italiane l’insegnamento di una disciplina, l’**Educazione Civica**, che ha il compito di formare il futuro cittadino e di creare nelle giovani generazioni quella coscienza civica che è alla base della convivenza civile. Citando la legge e il suo decreto attuativo (n. 92 del 20 Agosto 2019) si evince che “l’educazione civica è una materia di tipo trasversale” che comprende la “conoscenza e la comprensione delle strutture e dei profili sociali, economici, giuridici, civici e ambientali della società”.

Tre i nuclei concettuali su cui si basa l’insegnamento dell’Educazione Civica: **Costituzione, Sviluppo sostenibile e Cittadinanza digitale**.

Il progetto che andremo a sviluppare ha come principale focus lo **sviluppo sostenibile**, attraverso un’**interdisciplinarietà, di tematiche e azioni formative**, che possono contribuire a fare di un cittadino, un “cittadino buono e consapevole”.

I percorsi educativi che si propongono verranno inoltre realizzati tenendo in considerazione l’Agenda 2030, il programma sottoscritto dai Paesi dell’ONU, i cui diciassette obiettivi toccano anche tematiche di interesse ambientale, quali: sconfiggere la fame; salute e benessere; istruzione di qualità; consumo e produzioni responsabili; vita sulla Terra. Inoltre, l’Agenda 2030 pone le sue fondamenta su un nuovo modello di sviluppo sostenibile, che si basa su dimensioni sociali, economiche e ambientali.

La presenza del **Mercato Ortofrutticolo nella città di Bergamo** rappresenta l’occasione per convogliare tutte le tematiche sopra riportate in un’**esperienza concreta da far vivere agli studenti della scuola primaria**. Attraverso la scoperta del Mercato Ortofrutticolo i bambini potranno scoprire l’ultimo tratto della filiera, cioè la vendita all’ingrosso (e in piccola parte al dettaglio), dei prodotti della terra; da qui potranno comprendere l’intero ciclo che dai siti di produzione, nazionali o esteri a seconda del prodotto e della stagione, arrivano sulle loro tavole.

Nessuno meglio di chi in prima persona si occupa di frutta e verdura, è in grado di dare un sostanziale ed efficace sostegno alla conoscenza del comparto ortofrutticolo.

L’Ortomercato, quindi, rappresenta, nell’idea progettuale sotto riportata, il perno attorno a cui saldare la relazione tra produzione/commercializzazione, consumatore e sostenibilità ambientale. Una relazione che si basa sulla necessità di costruire un’economia sostenibile e sull’importanza di conoscere i prodotti vegetali, per **diffondere e incrementare il consumo di frutta e ortaggi tra i giovani e nelle famiglie**, e per indirizzare a un consumo consapevole.



Da questa prospettiva è importante sottolineare come si possa parlare di alimentazione consapevole, nutrizione, comunità sostenibili, consumo e produzione responsabili a tutte le età: ognuno di questi argomenti può essere infatti adattato e contestualizzato al diverso pubblico che lo fruisce. Questa trasversalità, pedagogicamente attenta a bisogni e specificità evolutive di bambini e ragazzi, rappresenta uno degli aspetti caratteristici della presente proposta progettuale, tramite cui si vuole sottolineare come **lavorare sulla sostenibilità educa non solo a un'alimentazione sostenibile e consapevole, ma permette anche di incrementare capacità di pensiero critico e senso civico con benefici a livello personale, familiare e di comunità.**

Le scelte di ognuno, grande o piccolo che sia, ricadono direttamente o indirettamente sulla sua salute e sulla salute dell'ambiente che lo circonda, poiché il cibo, oltre ad essere essenziale alla crescita, è cultura e conoscenza, è relazione e condivisione, è interdisciplinarietà delle esperienze per lo sviluppo dell'identità, dell'autonomia e della cittadinanza.

Il progetto **L'Edumercato** rappresenta una proposta innovativa per tematiche, prospettive e metodologie adottate, e si caratterizza per una proliferazione degli ambienti formativi: sono infatti previsti interventi in Ortomercato e in classe, attivi e partecipati, con esperienze concrete e con l'ausilio di adeguati strumenti di indagine scientifica.

Finalità della presente proposta progettuale sono dunque:

- **valorizzare il ruolo dell'Ortomercato** come piattaforma di commercializzazione e luogo di incontro tra produttori, operatori e consumatori intermedi o finali;
- **valorizzare i prodotti ortofrutticoli** e le funzioni svolte dagli operatori del settore;
- **educare all'alimentazione consapevole**, con particolare attenzione alle giovani generazioni;
- **educare al consumo sostenibile**, a partire dai prodotti ortofrutticoli e dal contrasto allo spreco alimentare come azione concreta per ridurre l'impatto ambientale dei consumi.



# PROPOSTE PRESSO L'ORTOMERCATO a cura della Coop. Mondo Verde

---

Il percorso inizia con una visita esplorativa tra i colori e i profumi di frutta e verdura provenienti da tutto il mondo per comprendere le funzioni, la struttura e gli spazi dell'ortomercato. Al termine di questa esperienza, una merenda a base di frutta e verdura accompagnerà in modo gustoso e salutare le attività laboratoriali della seconda parte della mattinata che potranno essere scelte all'atto della prenotazione tra quelle di seguito riportate. La realizzazione di tali interventi favorirà l'acquisizione dell'importanza della condivisione degli obiettivi di Agenda 2030. Partendo da contenuti semplici legati alle caratteristiche e alla commercializzazione di frutta e verdura, si raggiungeranno concetti di sostenibilità ambientale più ampi che porteranno a importanti momenti di riflessione.

## VISITA ALL'ORTOMERCATO

- Che cosa è e come è fatto l'Ortomercato?
- La scoperta degli spazi dell'ortomercato e della sua struttura
- Percorso sensoriale tra i banchi dell'Ortomercato
- Commercio all'ingrosso e commercio al dettaglio: dal supermercato al negozio di vicinato
- La giornata tipo dell'ortomercato!
- Cosa sono le contrattazioni
- Scopriamo insieme come nascono i prezzi e come si arriva al prezzo finale
- Prodotti ortofrutticoli locali e del mondo
- La geografia degli ortaggi: da dove provengono e come arrivano nel nostro Paese
- Qualità e tracciabilità dei prodotti ortofrutticoli
- L'importanza della biodiversità per la salvaguardia del Pianeta
- Cosa sono i prodotti a km0?
- Prodotti del territorio: locali e di stagione
- Il significato e l'importanza del consumo consapevole
- Merenda sana e gustosa



# ATTIVITÀ LABORATORIALI ABBINABILI:

---

## FRUTTA E VERDURA A VOLONTÀ

- Cosa sono frutta e verdura e come si formano i frutti
- La struttura della pianta: cenni
- Dal fiore al frutto: l'impollinazione
- Osservazione di alcuni campioni vegetali e animali con adeguati strumenti di indagine scientifica (lenti, microscopi, stereoscopi)
- Scoperta delle caratteristiche e delle curiosità di diversi frutti: da dove provengono e qual è la loro storia
- Quali sono gli ortaggi maggiormente consumati al mondo?
- Le cultivar/varietà e l'importanza della biodiversità
- Stagionalità e prodotti di stagione
- Imparare a conoscere e riconoscere i prodotti di qualità legati al territorio
- Amici e nemici di frutta e verdura

## ORTO PER TUTTI: L'ORTO IN VASO

- Come posso coltivare anche se non ho un orto o un giardino
- Quali sono gli ortaggi che si posso coltivare in vaso
- Come scegliere il vaso più adatto
- Qual è il periodo migliore per piantare e come farlo
- Terriccio e concime: come sceglierli e come usarli
- Quali attrezzi sono indispensabili?
- Prove pratiche di semina/trapianto per iniziare la propria esperienza di orto in vaso, in modo sostenibile!

## DEGUSTAZIONE GUIDATA DI PRODOTTI DI STAGIONE

- Degustazione guidata per scoprire in modo autentico prodotti di stagione e non
- Importanza dell'utilizzo dei cinque sensi per scoprire le caratteristiche dei prodotti
- Perché frutta e verdura sono così importanti nella nostra alimentazione?
- Alla scoperta dei principi nutritivi
- Stagionalità e prodotti di stagione
- Laboratorio di cucina creativa: frutta e verdura non sono mai state così divertenti!
- Prodotti tipici del territorio tra tradizione e cultura

## FRUTTI ESOTICI E FRUTTI DEL TERRITORIO A CONFRONTO

- Attività ludica per scoprire l'origine e la geografia dei prodotti
- Le stagioni nei diversi Paesi del mondo: le regioni climatiche
- I frutti esotici: curiosità
- I frutti del territorio
- Perché certi frutti crescono solo all'estero e non in Italia?
- Lo strano caso del kiwi
- Focus sugli ortaggi americani (le solanacee, il viaggio di Cristoforo Colombo, le origini di questi ortaggi, l'introduzione in Europa, la patata un alimento base in tutto il mondo)
- Il viaggio di frutta e verdura
- La conservazione: un processo importante
- Il significato e l'importanza del consumo consapevole
- Assaggio guidato per scoprire in modo autentico alcuni frutti esotici e frutti del territorio

## LA FILIERA AGROALIMENTARE DEL COMPARTO ORTOFRUTTICOLO

- Che cosa è una filiera agroalimentare? Tutte le fasi della filiera scoperte attraverso attività ludiche
- Dalla semina al reparto frutta e verdura del supermercato: un viaggio a tappe
- Filiera lunga e filiera corta: quali sono le differenze?
- Prodotti dal mondo e prodotti a km0: scopriamoli insieme!
- Trasporto, confezionamento e conservazione dei prodotti ortofrutticoli

## LE ERBE AROMATICHE: UN PIZZICO DI SAPORE E SALUTE NEL PIATTO

- Alla scoperta delle erbe aromatiche
- Le più comuni ed utilizzate tra racconti e curiosità
- Perché si usano?
- Come vengono usate dai grandi chef per esaltare il gusto delle pietanze
- Le proprietà delle erbe aromatiche e l'utilizzo della tradizione dei nostri nonni
- Come si fa una tisana
- Cosa sono gli oli essenziali: cosa sono e come nascono dalle erbe aromatiche
- L'importanza di coltivare qualche pianta aromatica nel nostro giardino o sul nostro terrazzo
- Riconoscimento delle principali piante aromatiche presenti all'Ortomercato attraverso attività ludico – sensoriali

## W LA BIODIVERSITA': DAGLI INSETTI IMPOLLINATORI ALLA TAVOLA

- Scoperta degli impollinatori e del loro importantissimo ruolo per la salvaguardia della biodiversità e per la produzione di cibo
- Focus insetti impollinatori: quali sono e come riconoscerli? Api, bombi, farfalle, falene, sirfidi, coleotteri, ecc
- Curiosità e caratteristiche di questi straordinari insetti
- Dal fiore al frutto: l'impollinazione
- Biodiversità in campo = Biodiversità in tavola
- Scoperta di alcune piante alimentari
- Osservazione di alcuni campioni vegetali e animali con adeguati strumenti di indagine scientifica (lenti, microscopi, stereoscopi)



# PROPOSTE PRESSO LA SCUOLA OSPITE a cura della Dispensa Sociale

---

La Dispensa Sociale è specializzata nell'educazione all'alimentazione consapevole e intuitiva, e al rispetto della stagionalità dei vegetali; persegue questi suoi obiettivi civici e sociali grazie a un lavoro giornaliero di recupero degli alimenti dalla filiera ortofrutticola e dai supermercati del territorio. Attraverso un confronto di gruppo, mediato da attività, e basato sulla raccolta e valorizzazione degli stimoli provenienti dalla classe, le formatrici e i formatori faciliteranno un dialogo aperto e dinamico sulle caratteristiche distintive della Dispensa Sociale e sulle sue attività. Momento-pretesto che consentirà così al gruppo di entrare nei temi del laboratorio in modo divertente. Il laboratorio valorizza l'esperienza di visita vissuta (o che si vivrà nelle settimane immediatamente successive) presso l'Ortomercato di Bergamo.



# ATTIVITÀ LABORATORIALI ABBINABILI:

---

## ESTRAZIONE DI PIGMENTI o COSTRUZIONE DI UN ERBARIO STAMPATO

Lo insegna bene Bruno Munari che nell'insalata si possono trovare anche le rose! Capita infatti che dagli scarti di alcuni alimenti, soprattutto nel caso di frutta e verdura, possano nascere delle creative e artistiche rappresentazioni. Attraverso un approccio esperienziale e ludico bambini e ragazzi scopriranno come dare vita artistica agli scarti vegetali, sperimentando una delle seguenti attività, le quali saranno modulate a seconda delle differenti fasce d'età coinvolte:

- ESTRAZIONE DI PIGMENTI

Da scarti di frutta, ortaggi, verdure non più edibili recuperati all'Ortomercato e disponibili a seconda della stagionalità, utilizzando tecniche di pigiatura e spremitura, bollitura o semplice sfregamento verranno estratti pigmenti vegetali. Ad esempio si potranno utilizzare quelle parti solitamente non commestibili come bucce di cipolla; foglie esterne o rovinare di cavolo cappuccio o di spinacio; buccia di melograno, barbabietole o carote; bacche e frutti rossi ammolorati; malli delle noci; fondi o cialde del caffè; bustine esauste del tè. Le tinte ricavate saranno utili per dipingere e con sale, aceto, succo di limone o bicarbonato si potranno fare esperimenti chimici per creare texture o nuove gradazioni di colore.

- COSTRUZIONE DI UN ERBARIO STAMPATO

Con le tecniche del frottage o della stampa diretta a pressione si costruirà un piccolo erbario, utilizzando foglie, gambi e fusti, semi, gusci o altri elementi di scarto di ortaggi e verdure di stagione, adoperandone le parti esterne o solitamente non commestibili, come ad esempio: semi non edibili, foglie di verza o porri, ciuffetti di carota, baccelli dei legumi. Si metteranno così in evidenza, e a confronto, forme e dimensioni, nervature e trame. Realizzando impronte e segni riprodotti e stampati con gli scarti vegetali si potrà anche dare vita a paesaggi o ritratti stravaganti.

### Obiettivi educativi e didattici

- Conoscere la stagionalità di frutta e verdura; osservarla scomponendola nelle parti che la compongono;
- Scoprire attivamente come nelle piante sono contenuti pigmenti naturali, conoscendone "difficili" ma affascinanti nomi scientifici, quali clorofilla, betalaine, antocianine carotenoidi;
- Stimolare lo spirito di osservazione, esplorando, manipolando e descrivendo la varietà di forme e consistenze degli alimenti vegetali utilizzati;
- Stimolare l'immaginazione e incentivare la creatività costruendo narrazioni disegnate o animate, ed imparando nuove tecniche artistiche;
- Incentivare la manualità attraverso il coinvolgimento diretto, favorendo l'autonomia del singolo e parimenti la collaborazione nel lavoro di gruppo;
- Conoscere e ragionare sulle azioni anti-spreco concrete che si possono fare ogni giorno, compreso riconoscere metodi creativi per ri-utilizzare prodotti alimentari anziché scartarli;
- Ragionare sull'impatto ambientale e sul consumo di acqua per produrre gli alimenti.

## I CINQUE SENSI ALL'OPERA

Proponendo un approccio ludico ed esperienziale, la presente proposta promuove un'educazione all'alimentazione consapevole e capace di rispettare la stagionalità dei vegetali, così come un'educazione all'estetica degli alimenti secondo una prospettiva di rispetto e tutela ambientale, principi cardine anche della DISPENSA SOCIALE.

Alimentarsi in modo consapevole significa, infatti:

- Prendere coscienza delle opportunità positive e di nutrimento che sono disponibili attraverso la preparazione e il consumo del cibo nel rispetto dei propri bisogni;
- Scegliere di mangiare qualcosa che soddisfi e che sia anche nutriente per il proprio corpo, usando tutti i sensi per esplorare, assaporare e gustare il cibo;
- Riconoscere le proprie risposte al cibo (positive, neutre o negative) senza giudizio;
- Imparare a essere consapevoli della fame fisica e dei segnali di sazietà, e utilizzarli per decidere di iniziare a mangiare o smettere di mangiare, conoscere il proprio corpo in relazione all'alimentazione.

Attraverso lavori in piccolo gruppo e una metodologia attiva ed esperienziale volta a sostenere una conoscenza del cibo a 360°, verranno coinvolti i cinque sensi per analizzare, come piccoli scienziati, un vegetale proveniente dall'Ortomercato. Tatto, vista, udito, olfatto e gusto diventeranno gli strumenti chiave per conoscere e riflettere sugli aspetti salienti del vegetale, che verranno annotati su un "Quaderno scientifico". Un taccuino in cui riportare le caratteristiche scoperte, personalizzandole in base all'esperienza soggettiva di ognuno, così da poter essere fissate e rielaborate in seguito.

### Obiettivi educativi e didattici

- Sostenere le capacità di manipolazione, conoscenza ed esplorazione degli alimenti usando diverse pratiche e sensi;
- Sostenere la curiosità nei confronti del cibo e del proprio corpo attraverso i sensi;
- Acquisire un metodo per entrare in relazione con gli alimenti senza giudizi o pregiudizi;
- Indagare e conoscere alcuni semplici aspetti botanici dei vegetali esplorati;
- Conoscere e individuare azioni anti-spreco concrete e quotidiane e ragionare sugli stili di vita e di consumo personali e familiari.

### Ricadute

L'alimento sconosciuto, o già conosciuto, soprattutto quando rifiutato o osteggiato, può essere, anche a casa o a scuola, indagato tramite l'utilizzo dei cinque sensi (così come proposto nel laboratorio): vista, tatto (delle mani e della bocca), olfatto, gusto, udito.

La curiosità, con l'accortezza di non usare pensieri o parole giudicanti (come *buono/schifoso, bello/brutto...*), è uno strumento molto potente in ambito alimentare per normalizzare il rapporto che le persone hanno con il proprio corpo e la propria alimentazione.

L'osservazione di vegetali, talvolta imperfetti e mai uguali, vuole aumentare la consapevolezza delle particolarità degli alimenti e della loro produzione per ridurre in primo luogo lo spreco.

## C'ERA UNA VOLTA... UN ORTAGGIO

Muovendosi tra valorizzazione delle differenze e promozione di apprendimenti didattici trasversali tra scienze, arte e narrazione, il progetto si basa su attività espressive e narrative. Verranno create storie a partire dall'osservazione di vegetali "ammaccati" che consentiranno, anche, di costruire un nuovo linguaggio alimentare capace di depotenziare gli stereotipi linguistici ed estetici su frutta e verdura: non più frutta "bella" o "brutta", ma frutta con segni, nei, bitorzoli e ombelichi. Partendo dal vegetale si creerà un personaggio (action figure) dotato di una storia, di caratteristiche peculiari e curiosità capace di dialogare con il suo creatore e con i personaggi creati dalle altre persone. Il vegetale avrà una carta d'identità e una personalità, che attingerà all'esperienza soggettiva e diretta di chi lo ha creato.

I personaggi (action figure) creati da ciascuno potranno non solo essere narrati a parole, ma anche raccontati attraverso immagini in movimento: con l'uso di elementi naturali, o carta e cartoncino, i singoli personaggi prenderanno vita e concorreranno a costruire una breve situazione animata in cui si presentano ed interagiscono tra loro.

### Obiettivi educativi e didattici

- Mettere alla prova e spostare il proprio punto di vista;
- Stimolare lo spirito di osservazione e l'immaginazione;
- Acquisire maggiore consapevolezza circa la grande e spontanea variabilità delle piante (biodiversità);
- Indagare, conoscere e classificare in base a diversi aspetti alcune varietà botaniche, acquisendo maggiore familiarità con termini scientifici specifici;
- Riconoscere la problematica dello spreco alimentare e individuare azioni anti-spreco concrete e quotidiane.

### Ricadute

La presente proposta è strutturata in modo da poter essere spunto per azioni e riflessioni future. Nella creazione di un personaggio, partendo da ricerche e indagini, è possibile conoscere i cibi e accettarli nelle loro peculiarità.

Il personaggio creato avrà delle imperfezioni, delle debolezze e delle specificità. Avrà un passato e una storia (collegata alla storia della persona che lo crea), e interagirà con le storie degli altri personaggi. Ogni alimento, anche a casa, può animarsi ed essere più riconoscibile, inserito in un contesto e provvisto di personalità. Tutto ciò che ha una storia ai nostri occhi ha anche più valore, e lo tratteremo con più cura.



# Come prenotare?

---

La prenotazione delle proposte è possibile solo abbinando un laboratorio della Cooperativa Sociale MONDO VERDE a uno della DISPENSA SOCIALE.

Alle due proposte scelte non è necessario partecipare la medesima classe: 2 classi differenti possono quindi partecipare, ognuna, a uno dei due laboratori selezionati in fase di prenotazione.

Le proposte sono prenotabili solamente tramite il seguente link:

<https://forms.gle/29ZXU9XA3DQzevzU6> 

Tutte le attività prevedono l'utilizzo di strumentazioni e materiali che le Cooperative mettono a disposizione. L'Ortomercato fornirà prodotti ortofrutticoli per le attività di scoperta, degustazione e ricerca.

La proposta è modulabile nel rispetto delle specificità evolutive dei bambini, per un massimo di 25 alunni.

L'iniziativa è gratuita per le prime 30 classi che si prenotano tramite il link.

# Contatti

---

http://

[www.bergamo-mercati.com](http://www.bergamo-mercati.com)

[www.cooperativamondoverde.it](http://www.cooperativamondoverde.it)

[www.dispensasociale.coopnamaste.it](http://www.dispensasociale.coopnamaste.it)



[info@cooperativamondoverde.it](mailto:info@cooperativamondoverde.it)

[dispensasociale@coopnamaste.it](mailto:dispensasociale@coopnamaste.it)

UN PROGETTO DI



IN COLLABORAZIONE CON



LABORATORI A CURA DI



**NAMASTÉ**  
società cooperativa sociale