



L'EDUMERCATO



LE PROPOSTE EDUCATIVE
DELL'ORTOMERCATO DI BERGAMO
PER LE SCUOLE PRIMARIE
ANNO SCOLASTICO 2025/2026



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 **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 6 anni ha salvato 700 tonnellate di cibo ancora buono.



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.



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

Lo spreco alimentare è responsabile del 7/8% dell'emissione di gas climalteranti a livello globale. Per questo motivo, l'Agenda 2030 dello Sviluppo Sostenibile dell'ONU ha dedicato uno specifico goal (12.3) sul tema. Proprio a partire dall'esperienza quotidiana di lotta allo spreco, la Dispensa Sociale promuove un'alimentazione più consapevole, naturale, stagionale e soprattutto attenta agli sprechi. Ogni giorno recuperiamo frutta e verdura dalla filiera ortofrutticola e dalla grande distribuzione organizzata ridurre gli sprechi e aiutare la comunità. Durante i nostri laboratori, attraverso attività pratiche e dialoghi di gruppo, le formatrici e i formatori coinvolgono i partecipanti in modo attivo e divertente.

Tutti i nostri laboratori prevedono un momento introduttivo con due giochi:

- **Salva capra & cavoli - Cos'è e come funziona la lotta allo spreco alimentare nella distribuzione.** È l'occasione perfetta per scoprire come funziona la Dispensa Sociale, condividere idee e imparare insieme, partendo proprio dall'esperienza di chi partecipa. Attraverso frutta e verdura recuperata, si va alla scoperta di come superare il mito dell'estetica dell'ortofrutta, l'importanza di seguire la stagionalità, il concetto del "calibro" e molto altro.
- **Contro lo spreco stiamo al fresco - Come funziona la lotta allo spreco alimentare in famiglia.** Ognuno di noi può risparmiare e fare bene all'ambiente. Come? Conservando correttamente gli alimenti. Attraverso il nostro frigorifero portatile, s'impara a gestire bene la dispensa casalinga e in particolare la conservazione mediante il freddo.



ATTIVITÀ LABORATORIALI ABBINABILI:

A seguito di questi due momenti, la classe può scegliere le quattro proposte:

- Pigmenti eccedenti
- L'erbario stampato
- Cinque sensi all'opera
- C'era una volta un ortaggio

• PIGMENTI ECCEDENTI

A partire da scarti vegetali non più edibili – raccolti in base alla stagionalità – sarà possibile estrarre pigmenti naturali attraverso semplici tecniche come spremitura, bollitura o sfregamento. L'attività prevede l'utilizzo di materiali di recupero spesso destinati al compost, come bucce di cipolla, foglie esterne di cavolo o spinacio, bucce di melograno, barbabietole, carote, frutti rossi danneggiati, malli di noce, fondi di caffè e bustine di tè usate.

I colori ottenuti verranno impiegati per attività artistiche e sperimentazioni chimiche: grazie all'aggiunta di elementi naturali come sale, aceto, limone o bicarbonato, gli studenti potranno osservare reazioni e variazioni cromatiche, stimolando così la curiosità scientifica e la creatività. Questa proposta si presta a un approccio didattico multidisciplinare che unisce educazione ambientale, scienze e arte, con un forte focus sul riuso, la sostenibilità e l'osservazione dei processi naturali.



• NON SPRECHIAMO PROPRIO NIENTE

Attraverso le tecniche del frottage e della stampa diretta a pressione, gli studenti realizzeranno un piccolo erbario creativo, utilizzando parti vegetali di scarto – come foglie, gambi, fusti, semi e gusci – provenienti da ortaggi e verdure di stagione. Verranno impiegati soprattutto elementi esterni o non edibili, come semi duri, foglie di verza o porro, ciuffetti di carota o baccelli di legumi. L'attività permetterà di osservare da vicino e mettere a confronto forme, dimensioni, nervature e texture delle diverse piante, stimolando l'osservazione e la manualità. Le impronte ottenute, oltre ad avere un valore documentario, potranno essere rielaborate per creare composizioni artistiche, paesaggi immaginari o ritratti fantastici, favorendo così l'espressione creativa.

Questa esperienza si presta a un lavoro interdisciplinare che unisce arte, scienze naturali ed educazione ambientale, valorizzando il riuso e l'approccio sensoriale alla materia naturale.

• C'ERA UNA VOLTA UN ORTAGGIO

Il progetto propone un percorso educativo che valorizza le differenze e favorisce l'apprendimento trasversale tra discipline come scienze, arte e narrazione. Al centro dell'attività ci sono esperienze espressive e creative che prendono spunto dall'osservazione di ortaggi e frutti "imperfetti" - ammaccati, segnati, fuori forma - per decostruire stereotipi estetici e linguistici legati al cibo.

Gli studenti saranno invitati a trasformare ogni vegetale osservato in un personaggio immaginario (action figure), dotato di una storia, di caratteristiche uniche e di una vera e propria "carta d'identità". Questo processo incoraggia una relazione personale e creativa con l'oggetto vegetale, che diventa così spunto per riflessioni sul valore della diversità e sull'identità.

I personaggi potranno dialogare tra loro e con chi li ha creati, in una dinamica narrativa che stimola l'immaginazione e l'empatia. L'attività si concluderà con la creazione di brevi animazioni, realizzate con materiali naturali, carta e cartoncino, in cui i personaggi prenderanno vita, interagendo in piccoli scenari ideati dagli studenti.

Questo laboratorio, adatto a diversi gradi scolastici, unisce manualità, storytelling, educazione ambientale e alimentare e sensibilizzazione alle tematiche dell'inclusione e della sostenibilità.



• CINQUE SENSI ALL'OPERA

Il laboratorio propone un approccio attivo, esperienziale e inclusivo, volto a promuovere una conoscenza del cibo a 360°, attraverso il coinvolgimento diretto degli studenti in lavori di piccolo gruppo. Al centro dell'attività vi è l'esplorazione sensoriale di un vegetale recuperato, che verrà analizzato come farebbe un piccolo scienziato, attivando tutti e cinque i sensi: tatto, vista, udito, olfatto e gusto.

Ogni studente raccoglierà le proprie osservazioni in un "Quaderno scientifico", uno strumento di documentazione personale che valorizza l'esperienza soggettiva e favorisce la rielaborazione dei contenuti appresi. Il quaderno diventa così uno spazio in cui descrivere, disegnare e riflettere sulle caratteristiche del vegetale osservato, promuovendo la capacità di attenzione, la curiosità e l'espressione personale.

L'esperienza è replicabile anche a casa, partendo da alimenti familiari o, al contrario, spesso rifiutati. L'utilizzo consapevole dei sensi, senza l'uso di termini giudicanti (come "buono", "cattivo", "bello", "brutto"), permette di normalizzare il rapporto con il cibo e con il proprio corpo, incoraggiando un atteggiamento neutro e aperto nei confronti dell'alimentazione.

L'osservazione di vegetali imperfetti, diversi tra loro, diventa infine un'occasione per educare alla diversità e alla sostenibilità, aumentando la consapevolezza sulla filiera alimentare e contribuendo alla prevenzione dello spreco.

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 a uno dei due laboratori selezionati in fase di prenotazione.

Le proposte sono prenotabili solamente tramite il seguente link:

<https://forms.gle/dsdqp79t76ESR2p18>



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, con priorità per le scuole site nel Comune di Bergamo.](#)

Il trasporto presso la sede dell'Ortomercato è a carico della scuola.

Per le scuole site nel Comune di Bergamo sarà possibile usufruire dell'opportunità di utilizzare il bus dell'ATB, attraverso il progetto "Fuori Scuola". Tutte le informazioni al seguente link:

<https://atb.bergamo.it/altri-servizi/servizi-per-le-scuole>

CONTATTI

http://

www.bergamo-mercati.com

www.cooperativamondoverde.it

www.dispensasociale.coopnamaste.it



info@cooperativamondoverde.it

dispensasociale@coopnamaste.it

UN PROGETTO DI



LABORATORI A CURA DI



NAMASTÉ
società cooperativa sociale