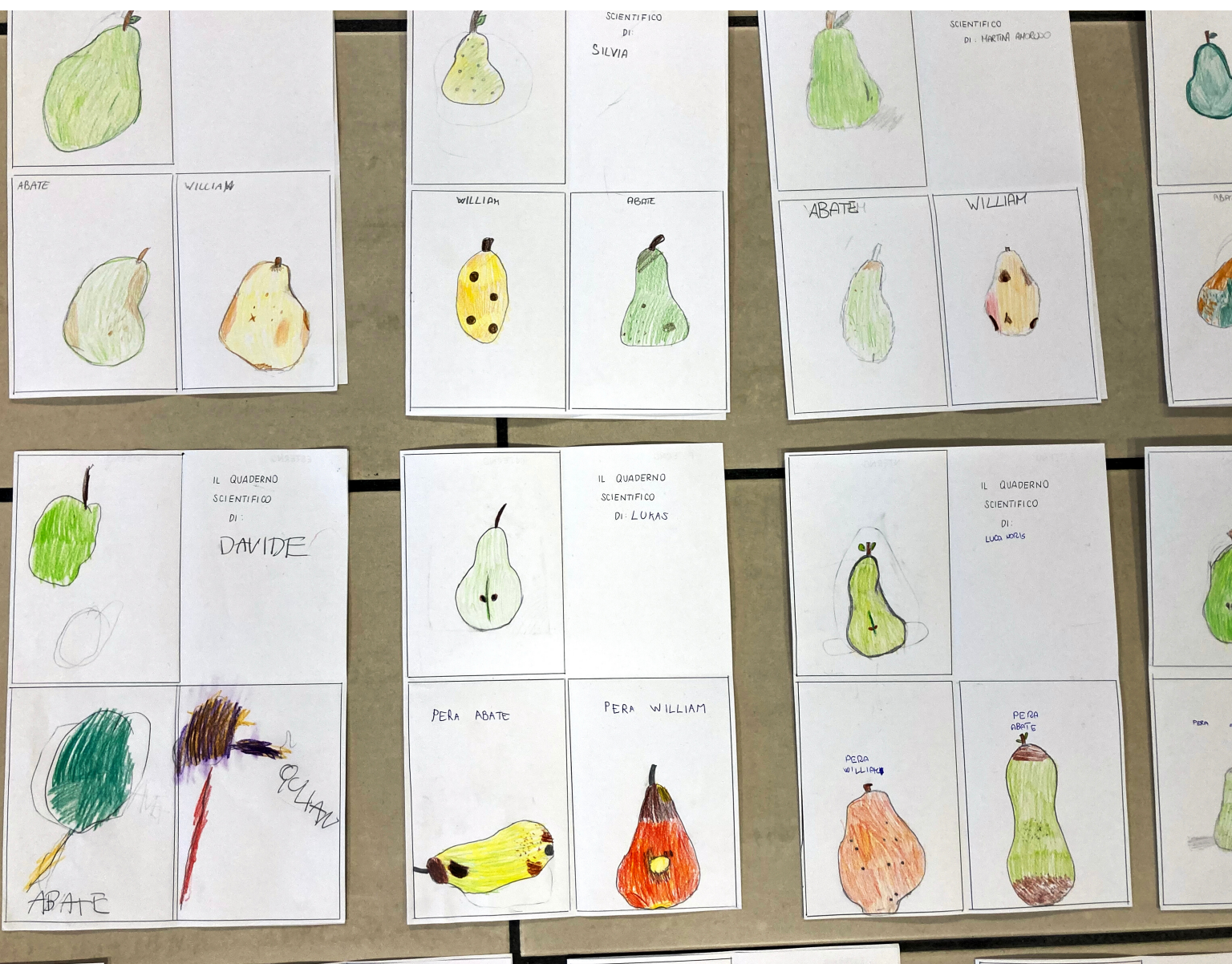


PROPOSTE EDUCATIVE DISPENSA SOCIALE



CHI SIAMO

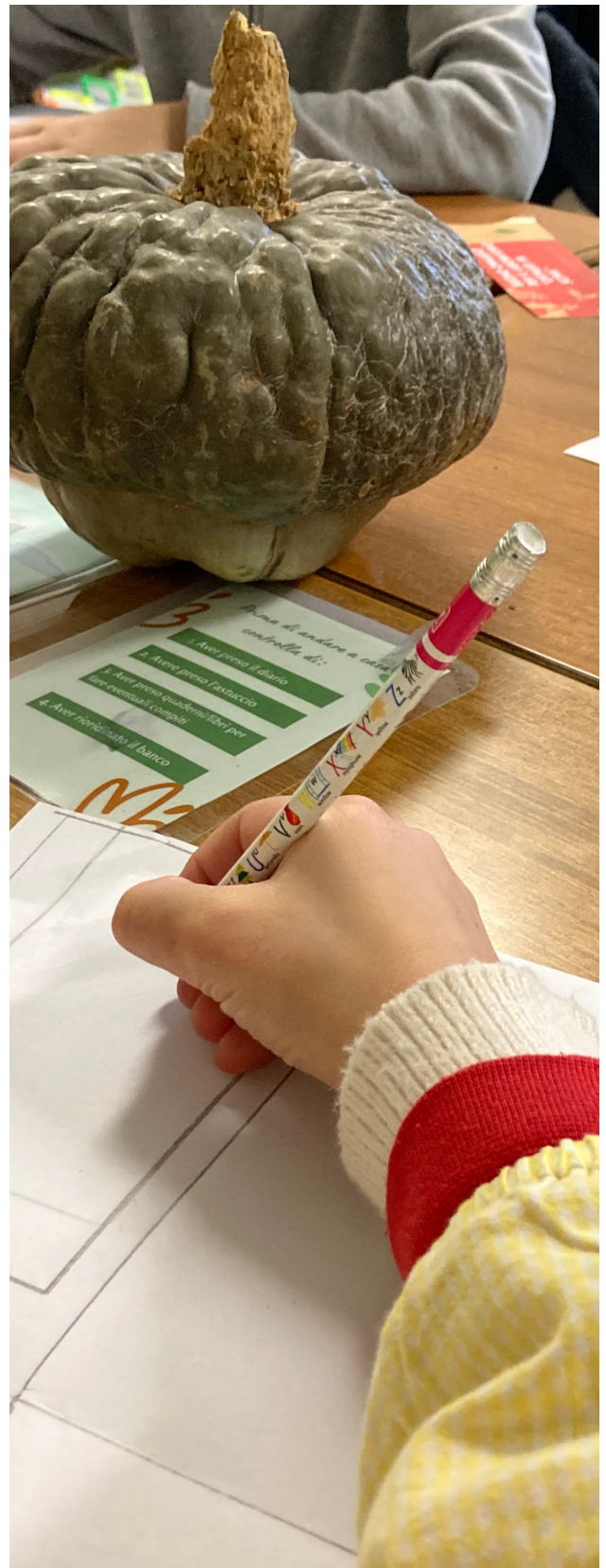
La **DISPENSA SOCIALE** è un progetto di economia circolare in Bergamasca della Cooperativa Namasté che si avvale della collaborazione dei volontari di Ridò OdV.

Recuperiamo gli alimenti scartati dalla Grande Distribuzione Organizzata, dall'Ortomercato e dalle Aziende Agro-Alimentari (eccedenze, prodotti prossimi alla scadenza, con qualche difetto al packaging e quindi non più commerciabili), ma ancora edibili, per ridistribuirli sul territorio, sia in un'ottica di lotta allo spreco, che ad enti e istituzioni che si occupano di persone fragili con bisogni alimentari.

Dalla DISPENSA SOCIALE sono nati due nuovi progetti: la DISPENSA RESTORE e la DISPENSA EDUCATIVA.

La **DISPENSA RESTORE**, il nostro primo supermarket gratuito, dove puoi prendere gratuitamente frutta e verdura fuori calibro e eccedenze alimentari ancora buone che non possono essere commercializzate nei supermercati per difetti estetici o perché vicine alla data di scadenza.

La **DISPENSA EDUCATIVA**, focalizzata soprattutto per la fascia 3-18 anni, promuove laboratori e attività ludico-pedagogiche per bambini e ragazzi, e attività formative per gli adulti per una cultura all'alimentazione sana e al consumo consapevole, in un'ottica di un mondo senza sprechi.



INTRODUZIONE

Il progetto che andremo a sviluppare riconosce l'importanza dell'educazione civica e si prefigge di declinarla entro un quadro di supporto della continuità educativa e di corresponsabilità educativa.

La presente proposta ha come principale focus lo **sviluppo sostenibile**, declinandolo attraverso un'interdisciplinarietà, di tematiche e azioni formative, che possono contribuire a fare di un cittadino, un "cittadino buono e 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.

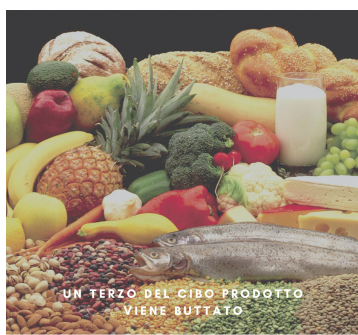


Il Progetto sotto riportato rappresenta una **proposta innovativa** per tematiche, prospettive e metodologie adottate, e persegue le seguenti **finalità**:

- **valorizzare i prodotti ortofrutticoli**;
- **educare all'alimentazione consapevole**, con particolare attenzione alle giovani generazioni;
- **educare al consumo sostenibile**, a partire dai prodotti ortofrutticoli.

Insieme al progetto proposto l'**UFFICIO PASTORALE SOCIALE E DEL LAVORO** mette a disposizione una **mostra** con QR dedicata ai **temi ambientali e della sostenibilità**.

La mostra è composta da 10 pannelli descrittivi. I QR sui pannelli danno la possibilità ai visitatori di approfondire il tema in questione in modo autonomo con l'obiettivo di iniziare a sensibilizzare bambini, giovani e adulti ai temi che sono sempre più all'ordine del giorno delle agende degli stati di tutto il mondo.



Oltre ad utilizzare molte risorse preziose, la produzione di cibo causa quasi un quarto del totale delle emissioni di gas serra a livello globale. Mangiare è necessario, ma sprecare il cibo non lo è affatto!



Pensa a tutta la plastica che usi ogni giorno e impegnati a cambiare le tue abitudini per ridurre il suo utilizzo



I cambiamenti climatici saranno la principale causa di perdita di biodiversità e di ecosistemi nel corso del ventunesimo secolo con effetti ecologici ed economici irreversibili



Un albero adulto può assorbire fino a 150 kg di CO2 ogni anno. Gli alberi: contribuiscono all'aumento della biodiversità nelle aree urbane, migliorano la qualità dell'aria, riducono il fenomeno delle "isole di calore" e riducono i rischi legati agli eventi meteorologici estremi.



Ogni anno vengono prodotti almeno 80 miliardi di capi d'abbigliamento. La fast fashion causa emissioni di gas serra e grandi quantità di rifiuti plastici che, se non riciclati, o finiscono nelle discariche, o vengono dispersi nell'acqua inquinando fiumi e oceani.



Le aree più povere del pianeta sono le più vulnerabili agli effetti dei cambiamenti climatici, e spesso sono quelli che ne contribuiscono meno. La metà più povera della popolazione della terra, (3,5 miliardi di persone) è responsabile solo per il 10% delle emissioni mondiali.



PROPOSTE

Attraverso un confronto di gruppo, mediato da attività, e basato sulla raccolta e valorizzazione degli stimoli provenienti dal gruppo, le formatrici 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.

I laboratori sono:

- ESTRAZIONE DI PIGMENTI
- COSTRUZIONE DI UN ERBARIO STAMPATO
- I CINQUE SENSI ALL'OPERA
- RITRATTO DI UN ORTAGGIO



La durata di ogni proposta è di 3 ore (da 60 minuti l'una) con la presenza di 2 educatrici.

Il materiale verrà fornito dalla DISPENSA EDUCATIVA ad eccezione dei fogli per ESTRAZIONE DI PIGMENTI (modello Fabriano Disegno 4 24X33 cm)

Per lo svolgimento dei laboratori è richiesto uno spazio dotato di tavoli.

I gruppi - se provvisti di supporto tramite animatore - possono essere di 30 persone massimo.

Per una buona riuscita del percorso sarebbe ideale avere gruppi omogenei per età. Qualora non fosse possibile, i gruppi possono essere accorpati in:

- 1° e 2° primaria;
- 3°, 4° e 5° primaria;
- 1° e 2° secondaria di I grado.

Il costo a laboratorio è di 150 euro + iva al 5%

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 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 thè. 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.
-

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. 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.

Ricadute

L'alimento sconosciuto, o già conosciuto, soprattutto quando rifiutato o osteggiato, può essere, anche a casa, 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.

RITRATTO DI 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 ritagliati ed animati in stop-motion, 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.

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.

CONTATTI

<https://dispensasociale.coopnamaste.it/>

Raffaele Avagliano - coordinatore Dispensa Sociale

+39 329 7422075

Francesca Ferrandi - referente servizi educativi Dispensa Sociale

+39 345 2588982

Mail - dispensasociale@coopnamaste.it

PRENOTAZIONI

PER PRENOTAZIONI COMPILARE IL MODULO [HTTPS://FORMS.GLE/OC2CX5MPJ4GYGENN8](https://forms.gle/OC2CX5MPJ4GYGENN8)

UN PROGETTO DI



NAMASTÉ
società cooperativa sociale