

LA FRUTTA



Introduzione a cura del Dr. Simone Falcini



*S*alve a tutti,

e benvenuti alla consultazione di questo libro didattico adatto non solo a chi percorre un percorso formativo, ma utile a chiunque desideri approfondire le proprie conoscenze.

Questi testi concorrono ad ottenere una più ampia conoscenza nella materia, conducendo lo studente ad una responsabile acquisizione di informazioni sul soggetto.

Nello Studio di questo libro di testo se dovessi imbatterti in una parola di cui non ne conosci il significato, chiariscitela al fine di comprendere l'intera frase, paragrafo o capitolo che stai studiando. Senza Comprensione non può esserci nessun Controllo e

Capacità sul soggetto che stiamo studiando.

Chiarisciti la parola e fatti degli esempi fino a quando ti senti di poterla utilizzare senza difficoltà e ne hai una piena comprensione.

Esempio: Ti chiarisci mela. Definizione: "la mela è un frutto rotondo, di vari colori e gradi di dolcezza".

Fatti delle frasi.

Fraasi. 1: La mela è un frutto rotondo dolce; 2: Oggi ho comprato 1 kg di mele; 3: La Golden è un tipo di mela Verde. Continua così, via fino a che hai la completa padronanza della parola e puoi utilizzarla in vari contesti.

Per chi desideri "avventurarsi" nel mondo dell'attività professionale e aziendale è necessario avere una formazione di base conoscitiva della materia e dei soggetti connessi ad essa.

Il mio consiglio è quello di cercare di essere sempre dei Professionisti. Il Professionismo implica ricerca, studio e molta pratica. Altrimenti lo chiameremmo dilettantismo e non professionismo.

*Il percorso di studi che state facendo vi darà la **Conoscenza** e la **Competenza** per affrontare una professione, e **Conoscenza**, e **Competenza** quando acquisite diventano **Capacità** e **Padronanza** nei soggetti acquisiti.*

Per sviluppare una carriera di successo dobbiamo avere un approccio professionale con i nostri clienti, dobbiamo essere ben organizzati e consegnare un ottimo prodotto o servizio.

*Come Professionista avete il dovere di formarvi e restare continuamente aggiornati, sulle nuove tecnologie, scoperte, e metodi che nel tempo si evolvono, al fine di **miglioravi costantemente** e di migliorare il prodotto o servizio che offrite.*

Il mio augurio è che possiate avere una carriera ricca di soddisfazioni e di successi, ma per fare questo dovete essere Professionisti e non dilettanti.

Siate dei Professionisti.

Dr. Simone Falcini

Capitolo 1 – La Mela

- **Cosa è la mela?**
- **Da quale albero deriva la mela?**

Capitolo 2 – La pera

- **Cosa è la pera?**
- **Da quale albero deriva la pera?**

Capitolo 3 – La Banana

- **Cosa è la banana?**
- **Da quale albero deriva la banana?**

CAPITOLO 1

LA MELA

Che cosa è la Mela?

La Mela è uno dei frutti più comuni, ed infatti la si trova durante tutto l'anno. Il termine "Mela" deriva dal latino "Melum".

È considerata il frutto dell'albero, ma in realtà è un "falso frutto" del Melo, perché infatti il vero frutto è il torsolo della mela.

Esistono Circa 7000 varietà di mele di diversa origine nei vari paesi, differenti per colore, consistenza, sapore e contenuti nutrizionali.

La mela presenta numerose proprietà e sostanze benefiche per il corpo umano. È infatti un alimento ricco di fibre, vitamine e antiossidanti. Presentano inoltre varie proprietà benefiche come quella ipoglicemica, antinfiammatoria e prebiotica.

Avete mai sentito dire il detto **"Una mela al giorno toglie il medico di torno"**?

Ecco, i nostri nonni sapevano che la mela è un importantissimo alleato quotidiano, in grado di aiutare il nostro corpo in innumerevoli modi!

Le mele sono composte per quasi la loro totalità da fibre, acqua e zuccheri, quali fruttosio, saccarosio e glucosio.

Da quale albero nasce la Mela?

La Mela nasce dal Melo, un piccolo albero di 3-10 metri di altezza, con una chioma densa ed espansa e con un apparato radicale superficiale.

Le foglie sono alterne e semplici, leggermente seghettate.

Il Frutto del Melo è detto "Pomo" o comunemente "Mela". Si forma per accrescimento del fiore .

Il Melo può essere coltivato ovunque, ma preferisce un clima fresco.

I Fiori sono ermafroditi, di colore bianco-rosato esternamente e bianco internamente. Sono riuniti in "infiorescenze a corimbo" in numero di 3-7. La fioritura avviene in primavera, simultaneamente al germogliamento.



CAPITOLO 2

LA PERA

Che cosa è la Pera?

La Pera, come la Mela, è un falso frutto, delle piante del genere *Pyrus* a cui appartengono molte specie differenti.

Alcune specie producono frutti eduli.

Questo frutto apporta numerosi benefici al nostro organismo, infatti la pera ha un effetto vasodilatatore, che favorisce la regolarizzazione della pressione arteriosa, riducendo il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.

Abbassa il livello di tensione, evitando la formazione di coaguli e aumentando l'afflusso sanguigno agli organi.

Contiene sostanze come acqua, fruttosio, sodio, calcio, fosforo, magnesio, zinco e potassio. Inoltre, è una notevole fonte di fibre, che aiutano la digestione e regolarizzano l'intestino, favorendo una corretta peristalsi intestinale.



Da quale albero nasce la Pera?

La Pera nasce dal Pero, una pianta che proviene dal continente asiatico e si è sviluppato in tutto il mondo.

Predilige un ambiente dal clima temperato e soffre molto la siccità. Fiorisce in Aprile, la fase della maturazione comincia con la prima parte del mese di Giugno e può durare anche fino a metà del mese di Ottobre.

Il Pero è uno di quegli alberi da frutto che si sviluppano ottimamente all'interno di ambienti caratterizzate da un clima temperato-fresco.

L'ideale, in Italia è la Pianura Padana, per quanto riguarda le condizioni climatiche, visto che soffre ambienti eccessivamente esposti al vento.



CAPITOLO 3

LA BANANA

Che cos'è la Banana?

La banana è la bacca della pianta del banano, originaria dei paesi con clima tropicale nel Sud-Est Asiatico, appartenente alla Famiglia delle Musaceae.

Il sapore e la struttura della banana sono spesso influenzati dalla temperatura a cui maturano. Le banane maturano generalmente nella stagione primaverile/estiva dal luogo in cui si trovano.



La banana ha elevate proprietà energetiche, e la maggior parte delle sue calorie proviene dai glucidi, quali fruttosio, glucosio e saccarosio. Il potassio è il minerale più importante contenuto nella banana. La banana è fonte anche di calcio, fosforo, rame e ferro.

In piccole porzioni, la banana può combattere i disturbi legati all'ulcera gastrica.

È un frutto particolarmente indicato nella dieta degli sportivi, in quanto, in seguito alla sudorazione, è necessario rifornirsi di minerali, di cui la banana è ricca.

Da quale albero nasce la Banana?

Il Banano è una pianta dalla crescita molto rapida, che può arrivare fino ad alcuni metri di altezza.

È originaria dei paesi con clima sub-tropicale del Sud-Est Asiatico.

L'habitat ideale per il pieno sviluppo di questa erbacea annuale è quello rappresentato dalle foreste tropicali umide di pianura.

I fiori di banano compaiono generalmente nel corso della stagione estiva.

Si tratta di una pianta dalla crescita molto rapida, che nel giro di pochi mesi può raggiungere fino a tre metri di altezza. Può essere coltivata anche in vaso, anche in casa, dato che permette di purificare l'aria, ed ha una grande efficacia ornamentale.

