



**Frit** fritos – Froben

**fritos** — NUTR. Alimentos cozinhados em gordura fervente. Boa confecção aconselha temperatura constante, em torno de 180°C, para que o alimento coagule rapidamente à superfície, mantenha textura e sabor próprios no seu interior, e embeba menos gordura. É aconselhável, a bem da saúde, comer F. apenas de vez em quando, por duas razões: **1.** Mesmo quando aparentemente secos, embebem muita gordura, o que lhes eleva o valor calórico: 100g de batata cozida fornecem menos de 90 calorias e igual peso de batata-frita de pacote, mais de 460; **2.** Por interacção entre alimento e banho de fritura formam-se compostos azotados heterocíclicos à superfície: mais na carne, bastante menos no pescado, e menos ainda nos produtos vegetais. Para antagonizar o efeito cancerígeno de tais compostos recomenda-se comer ao mesmo tempo vegetais coloridos, crus ou cozidos, temperados com azeite, ou azeitonas. A fritura deve utilizar gorduras que não se degradem a 180°C; as mais estáveis são azeite, óleos de bagaço de azeitona ou de amendoim, e banha. Óleos alimentares correntes e margarinas não são adequados para fritar, porque o aquecimento modifica-os estruturalmente e dá lugar à formação de ácidos gordos alterados. Estes ácidos gordos anómalos perdem capacidade para exercer as funções biológicas próprias dos naturais de que derivam e, simultaneamente, tornam-se mais ou menos agressivos, lesando as membranas celulares e o DNA, e irritando o aparelho digestivo (e também o aparelho respiratório de quem fritar). A formação de ácidos gordos anómalos multiplica-se pelo aproveitamento de tais óleos para frituras sucessivas, como acontece nas fritadeiras eléctricas domésticas e, sobretudo, na fritura industrial.



Friedrich Fröbel

EMÍLIO PERES

**Fritsch (Willy)** — Actor alemão (Kattowitz, 27.1.1901 - Hamburgo, 13.7.1973). Estudou Engenharia, trabalhando depois em Berlim, no teatro. Desde 1923 foi intérprete de numerosos filmes (como *Die Frau im Mond*, 1926, de Fritz Lang) cultivando uma figura simpática de galã, a que não faltava inteligência e sensibilidade. Foi o par ideal de Lillian Harvey e Kate von Nagy, nos anos 30, em filmes românticos, tipicamente centro-europeus, como *Melodie des Herzens* (1929), *Der Kongress tanzt* (1931) e *Prinzessin Turandot* (1934). Durante a guerra não interrompeu a sua carreira, interpretando obras de interesse como *Sangue Vienense* (1942) ou *Junge Adler* (1943). Dentre os seus últimos filmes destacam-se *Film ohne Titel* (1948) e *Schwarzwaldmelodie* (1956).

LUÍS DE PINA

**Friuli** — Região do Norte da Itália. Povos lígures, vênето-ilíricos e celtas tinham-se sucedido no território friulano, quando, no início do séc. II a. C., foi fundada a colónia romana de Aquileia, que se tornou o maior centro de toda a região. Depois da queda do Império Romano, F. sofreu invasões, nomeadamente a dos Hunos, em 452. No século seguinte foi submetido pelos Longobardos, que fizeram dele um ducado com centro em Cividale. Segui-

damente passou aos Francos, que organizaram o F. como marca. Entre os sécs. XI e XV, o patriarcado de Aquileia foi centro de um estado friulano que acabou por ser absorvido pela República de Veneza. De 1805 a 1814 o F. fez parte do reino napoleónico de Itália e depois foi incorporado no reino Lombardo-Vênето, de dominação austríaca. Das províncias friulanas, a de Udine foi unida ao Estado italiano, depois da terceira guerra da independência, em 1866, e a de Gorizia, depois da Grande Guerra, em 1918. Pela Constituição de 1948, o F. forma uma região autónoma administrada por um estatuto especial, juntamente com a Venezia Giulia.

PRIMUMA VINGIANO

BIBL.: G. Valussi, *Friuli-Venezia Giulia*, V, Turim, 1961.

**Fröbel (Friedrich)** — Pedagogo alemão (Oberweissbach, 21.4.1782 - Marienthal, 21.6.1852). Criador do «Jardim de Infância», espalhado por todo o Mundo. Profundamente religioso, estudou com amor a natureza e suas leis. Entre 1805 e 1810 teve vários encontros com Pestalozzi que o levaram a interessar-se pelas actividades pedagógicas e pelo estudo da teoria da educação, apresentando um contributo precioso na descoberta do valor do jogo para a infância. O homem forma-se através de diversas fases, que mantêm uma grande continuidade: cada período precede e condiciona o seguinte, e todos os períodos são importantes em função de uma educação perfeita; em cada período é preciso «ser completamente o que ele exige». O homem «não é homem por ter alcançado a idade adulta, mas porque as exigências da sua infância, adolescência e juventude se realizaram fielmente nele». F. F. dedicou especiais estudos ao período da infância, período que tinha sido menos estudado por outros mestres do pensamento pedagógico. A educação deve respeitar a natureza no seu desenvolvimento gradual; a educação não suprime, funda-se na própria actividade da criança. A intuição mais profunda da pedagogia de F. F. está na descoberta do valor do jogo como meio fundamental de educação e de instrução da criança. Toda a educação da infância que queira ser eficaz deve apoiar-se no jogo. Para isso criou um ambiente, uma metodologia e um material, podendo sintetizar-se numa palavra: *Kindergarten* (Jardim de Infância). O ambiente deve ser um verdadeiro jardim: luz, possibilidade de expansão. F. F. pode ser criticado pelo apriorismo da sua construção pedagógica e pelo muito de artificial e antipsicológico, mas teve o mérito extraordinário de ter compreendido a alma da criança e ter fundado na espontaneidade e no jogo a sua educação. A sua obra fundamental é *Menschen-erziehung* (1826).

DIAMANTINO MONTEIRO

BIBL.: F. H. Hayward, *The Educational Ideas of Pestalozzi and Fröbel*, Westport, 1979; H. Heiland, *Friedrich Fröbel*, 1982; AA. VV., *Fröbel und die Nachtwelt*, 1982; id., *Fröbel-Forschung*, 1983; L. Heller, *Friedrich Fröbel. Die zahlenmyst. Wurzeln der Spieltheorie*, 1988.

**Froben (Johann)** — Impressor germânico (Hammelbourg, Francónia, 1460 - Basileia, 1527). Tendo começado a sua actividade como



Johann Froben