

Frut Frutos do Espírito Santo – frutose

médio da F. ácida parece ser preferida. Aliás, tem sido referido que a existência de activa F. ácida no espaço extracelular de tecidos que estão usando intensamente a sacarose (tecidos «sink») vai facilitar a rápida translocação deste açúcar a partir dos locais da sua formação (tecidos «source»). Menos claro seria o papel da F. neutra (alcalina), embora se constate a sua predominância (com frequente ausência da F. ácida) em tecidos que estão acumulando intensamente a sacarose (órgãos de reserva) mas mantêm um certo metabolismo basal.

Na indústria, a F. tem tido aplicação na produção de «açúcar invertido» utilizado em xaropes para confeccionar produtos alimentares nos quais a presença da sacarose seria indesejável.

C. PINTO RICARDO



Avelãs

Frutos do Espírito Santo — TEOL. A noção de «Frutos do Espírito Santo» vem directamente de S. Paulo na carta aos Gálatas (5, 22-24). São eles: «caridade, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, autodomínio». Mas é uma noção comum e familiar nas comunidades neotestamentais, juntamente com as expressões «frutificar», «dar fruto» e «conhecer pelos frutos». Assim em *Tg*, 3, 18; *2 Pe*, 1,8; *Heb*, 12, 11; *Apoc*, 22, 2 e no Evangelho, para além das parábolas (*Mt*, 13, 8-23 v. g.), em *Mt*, 3, 8; *Jo*, 15, 5; *Mt*, 7, 16-18, etc., e ainda em Paulo onde se encontram outras listas (*Rom*, 1, 29; 12, 9 ss; *Ef*, 5, 9 ss; *1 Tim*, 1, 9) daquilo a que podemos chamar, ou não, as «obras do Espírito». Em Gálatas estas obras surgem por oposição às «obras da carne» que são aquelas que provêm do «homem velho», egocêntrico, i. é, «carnal». As «obras do espírito» são «fruto» do Espírito, próprias do «homem espiritual», i. é, baptizado, virado para os outros, segundo o Espírito Santo. É fácil de ver uma relação entre os 7 «Dons» do Espírito Santo e os seus «Frutos», que alguns autores explicam, sugestivamente, como relação de causa e efeito. Mas seria um exagero procurar relações exaustivas: o catecismo Católico seguindo uma antiga tradição apresenta habitualmente 12 F. E. S. em vez dos 9 da carta aos Gálatas, seguindo a *Vulgata* (trad. latina da Bíblia), que fez esse acrescento aproveitando outras listas paulinas e dando-lhe uma simbologia mais eclesial e comunitária, própria do número 12. Avançando a reflexão teológica, há lugar para falar de outras duas dimensões espirituais desta temática. A primeira trata de confrontar a «união frutiva» ou contemplativa com a «união frutuosa» ou apostólica. I. é, a dimensão mais individualista da «Fruição» de bens e de amor que vem da comunhão com Deus no Espírito de Jesus Cristo e a dimensão mais activa e testemunhal, o «Frutificar» apostólico que deve expressar essa mesma união ou comunhão espiritual. Parece claro que é sobretudo a esta última que se referem os F. E. S. A segunda problemática aqui incluída é aquela que S. Francisco de Sales tratou no seu *Tratado do Amor de Deus*: «a Caridade é o único fruto do Espírito Santo...», explicando depois: «porque este fruto tem uma infinidade de propriedades», assim, S. Paulo não quis dizer mais do que os modos



Pistácios



Nozes

como a caridade se expressa: a Caridade é alegre, pacífica, paciente,... não se irrita, não é invejosa, etc... (cf. *1 Cor*, 13).

VASCO MAGALHÃES

BIBL.: F. Sales, *Tratado do Amor de Deus*, Porto, 1950; *Dictionnaire de Spiritualité*, Beauchesne t. v, Paris, 1964; Y. Congar, *Je crois en l'Esprit Saint*, t. II, 1980.

frutos secos — NUTR. Assim é habitual denominar dois tipos muito diferentes de alimentos: sementes (noz, pinhão, avelã, pistácio, pevides, etc.) e frutas-passas (figo, uva, tâmara, ameixa, etc.).

1. Nas sementes, 7 gorduras mono e polinsaturadas representam mais de metade do peso: proteínas, 20%, e hidratos de carbono, outro tanto; o resto é preenchido por quantidades significativas de 7complantix, vitaminas e minerais, nomeadamente cálcio. O valor calórico é, logicamente, elevado: 600 a 700 calorias por 100 g, tantas como deve caber a um higiénico almoço ou jantar adequado para mulheres de vida sedentária. Estimulam a drenagem da vesícula biliar e facilitam o trânsito intestinal. Como exigem mastigação activa, excitam a secreção salivar, pelo que promovem a higiene e saúde da boca. As nozes são particularmente ricas de um ácido gordo essencial — o alfa linolénico — que preside à formação do sistema nervoso e estimula a regeneração dos epitélios, pelo que devem ser consumidas regularmente por mulheres que programam engravidar, por grávidas e aleitantes, e por adultos a partir da meia-idade; bastam três ou quatro por dia. As sementes rançam e mofam facilmente; devem comprar-se com casca e guardar em saco de rede ou de pano em local seco e arejado.

2. F. S. resultam da secagem ao sol, ou em estufa pouco aquecida, de espécies bastante doces; as tâmaras apresentam-se brilhantes porque são envolvidas por xarope. Em relação aos frutos frescos originais, as passas contêm menos água, perdem vitamina C e tornam-se mais concentradas em complantix e glúcidos; em consequência, peso por peso, são mais calóricas, mas atente-se que um figo seco vale tanto como um figo fresco, ou seja, quatro ou cinco fornecem tantas calorias como uma maçã ou laranja. São excelentes remédios naturais contra a obstipação. A simplicidade das sementes e das frutas-passas deveria torná-las preferidas aos complicados substitutos industrializados hoje em voga. As frutas secas duram entre 6 a 12 meses guardadas em sacos de pano poroso, em locais secos e arejados. Aguentam bem a congelação quando resguardadas em recipientes estanques.

EMÍLIO PERES

frutose — BIOQ. É um importante monosacárido, uma ceto-hexose, que tem também sido designada por açúcar dos frutos e por levulose, pois desvia o plano da luz polarizada para a esquerda

$$[\alpha]_D^{20} - 135^\circ \rightarrow -92^\circ$$

Apresenta sabor doce, c. vez e meia superior ao da sacarose, sendo o mais doce dos hidratos de carbono. Na forma livre encontra-se, em