

MARIANA FERRÃO

Os  
SUCOS  
da Mari

Consultoria  
ANDREIA NAVES



© Mariana Ferrão

Diretor editorial  
*Marcelo Duarte*

Projeto gráfico e capa  
*Carolina Ferreira*

Diretora comercial  
*Patty Pachas*

Fotos  
*Daiane da Mata*  
*Paula Korosue*

Diretora de projetos especiais  
*Tatiana Fulas*

Locação das fotos pp. 35, 65, 76 e 98  
*Estúdio Carlota*

Coordenadora editorial  
*Vanessa Sayuri Sawada*

Colaboração  
*Júlia Lopez*

Assistentes editoriais  
*Juliana Silva*  
*Mayara dos Santos Freitas*

Agradecimento  
*Carla Pernambuco*

Assistentes de arte  
*Carolina Ferreira*  
*Mario Kanegae*

Preparação  
*Marina Ruivo*

Revisão  
*Ana Maria Barbosa*

Impressão  
*RR Donnelley*

CIP – BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Ferrão, Mariana  
Os sucos da Mari / Mariana Ferrão. – 1. ed. – São Paulo: Pandas Books,  
2014. 104 pp.

ISBN: 978-85-7888-383-6

1. Nutrição. I. Título.

14-16129

CDD: 613.2  
CDU: 613.2

2014

Todos os direitos reservados à Panda Books.

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41

05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 3088-8444

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

twitter.com/pandabooks

Visite também nossa página no Facebook.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Original Ltda. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

Para a minha mãe, Bia (*in memoriam*).  
Para a minha vó Nininha (*in memoriam*).

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	6
OS SUCOS DA MINHA INFÂNCIA .....	8
SUCOS: TOMAR OU NÃO TOMAR - EIS A QUESTÃO.....	12
OS INDUSTRIALIZADOS.....	17
A SUQUEIRA PERFEITA .....	23
CUBOS, POLPAS E OUTRAS DICAS PARA POUPAR TEMPO .....	37
AS RECEITAS, FINALMENTE! .....	43
Começando do começo.....	44
MISTURINHAS SIMPLES QUE FAZEM A MAIOR DIFERENÇA .....	46
Abacaxi turbinado com hortelã .....	47
Melancia com limão .....	48
Mexerica com gengibre.....	50
Kiwi com morango .....	52
Abacate com laranja .....	55
O maldito do abacaxi.....	56
Se dois é bom, três é demais! .....	58
Doce de coco .....	61
Meu vício.....	62
Açaí no copo .....	65
Verdinho básico .....	67

Rosa bebê .....	68
Branquelo.....	71
<b>ESTE SUCO É UMA VIAGEM.....</b>	<b>72</b>
Manga com wasabi .....	73
<i>Yoga blend</i> .....	74
Paris tem sempre uma boa ideia.....	76
<i>Only in America</i> .....	78
Com tudo em cima.....	80
Combinação perigosa .....	83
<i>Dragon juice</i> .....	84
Aposte na Romã.....	86
Hummm! Este vale o café da manhã.....	89
Temperinho bom .....	90
<b>DESAFIO AO PALADAR .....</b>	<b>92</b>
Mistura que dá medo 1 .....	93
Mistura que dá medo 2.....	94
Gororoba.....	96
Gororoba com 2 Gs .....	99
Suco detox: detona as toxinas .....	100
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>102</b>
<b>A AUTORA .....</b>	<b>103</b>

---

# Apresentação

---

Passei quase uma década sem tomar muito suco. Até que, em 2011, comecei a trabalhar no *Bem Estar* – o programa matinal da TV Globo sobre saúde. Lá, tive a oportunidade de conhecer muitos nutricionistas, inclusive a Andreia Naves. Além de também ser educadora física e apaixonada por alimentos, ela é uma das precursoras da nutrição funcional no Brasil. Sabe tudo sobre as propriedades de cada coisa que a gente come. Em 2012, ela participou de um *Bem Estar* sobre sucos e eu saí da tevê convencida a tentar algumas receitas.

Na mesma semana fiz o primeiro *post* do meu “suco do dia” no Instagram, no Twitter e no Facebook, com a legenda: “Divino: quinoa, morango, laranja, acerola e banana”. Detalhe: eu não minto sobre o que achei das minhas misturebas. Mas, como gosto se discute, talvez o que te convença a experimentar seja a informação.

Se eu não acreditasse nisso, teria escolhido outra profissão, e não o jornalismo. E, para ser a alma do negócio, acho que informação tem que mexer com a vida das pessoas, fazer diferença no dia a dia. Tomar um suco talvez não faça grande diferença na sua rotina. Mas tomar um suco rico em antioxidantes pode fazer bem para a sua pele. Tomar um suco laxativo pode ajudar você a combater a prisão de ventre. Tomar um suco verde pode melhorar a sua taxa de hemoglobina no sangue.

Uma pele mais bonita, um intestino que funciona direitinho e um risco menor de anemia – isso faz diferença na vida de qualquer um! Foi essa a razão pela qual convidei a Andreia para me ajudar nesta empreitada. Eu invento as misturas, ela diz se serve para alguma coisa.

E se não servir para nada? Bom, aí tem que ser pelo menos gostoso. Afinal, o prazer é uma das grandes funções da alimentação. E sentir prazer faz bem e ponto. Por isso, eu e a Andreia testamos várias receitas e as submetemos ao jurado mais imparcial que pode existir: o paladar alheio. Convidamos algumas pessoas para experimentar os sucos. Elas deram palpite sobre tudo: consistência, cor, doçura (ou amargor), facilidade no preparo... Neste livro estão as receitas que elas mais gostaram! Não significa que você também vá gostar... Só dá para saber experimentando!

---

# Os sucos da minha infância

---

## PANO DE PRATO

Minhas primeiras lembranças são olfativas. Lembro até hoje do cheiro da minha naninha, do perfume da minha mãe, do cheiro do lençol da casa da minha avó. Com os sucos não é diferente: recorrer à memória para saber quando eles entraram na minha vida é sentir de novo o cheiro de maracujá espremido em pano de prato tomando conta da casa.

O maracujá não era a minha fruta preferida, mas era o único suco natural que meu irmão (que sempre foi uma criança chata para comer) tomava. Minha mãe não poupava esforços para fazer aquele suco. A gente ia à feira e trazia toda semana duas dúzias de maracujá para casa. Quando já tinha idade, eu ajudava a cortar as frutas e a raspar a polpa naquele funil de pano de prato embocado na jarra de plástico. Dava um trabalhão e fazia uma sujeira considerável. O mais difícil de todo o processo era lavar os panos que viviam encardidos. Ainda bem que essa tarefa não sobrava para mim...

Minha mãe, que sempre foi uma mulher prática, congelava os cubinhos e a gente tomava suco de maracujá a semana inteira. Sempre com bastante açúcar. Aliás, até hoje não consigo tomar suco de maracujá sem adoçar... Limão até vai, mas maracujá não desce!

## OS ENLATADOS

Quem nasceu na década de 1970 provavelmente se lembra do Tanjal e do Lanjal. Eu preferia o Tanjal, à base de tangerina. Mas sempre achei meio estranho um suco enlatado que ia direto da prateleira do supermercado para o congelador. Eu achava que suco a gente tinha que fazer na hora. E olha que nessa época eu nem sabia que suco pode oxidar e perder boa parte dos nutrientes em contato com o ar!

Acho que foi minha avó Nininha quem me ensinou isso. Eu dormia na casa dela toda quinta-feira, e ela esperava eu acordar e sentar à mesa para preparar o suco. E não era laranjada, não. Era laranja pura, sem água. Ela espremia na mão enquanto eu comia sequilhos (sem culpa, porque naquela época não tinha a menor ideia do que era caloria)... Ai, que saudade!

## EM PÓ

E o famoso Ki-Suco, lembra? A embalagem com a jarrinha sorridente dizia: “refresco artificial sabor laranja”, ou “refresco artificial sabor uva”. A maioria das crianças que tem dificuldade para comer adora coisas artificiais, meu irmão não fugia à regra. Minha mãe comprava Ki-Suco para ele, e eu acabava tomando. Mas não gostava, não. Assim como nunca fui muito com a cara da groselha vitaminada Milani nem com a daqueles sucos hipercoloridos vendidos na feira em embalagens plásticas em formatos de brinquedos: carrinhos, bichinhos, frutinhas.

Na adolescência, na onda das dietas mirabolantes, tomei muito suco em pó. Dizia-se que matava a sede e não tinha calorias (sim, infelizmente nessa época eu já estava preocupada com calorias)! Eu mandava ver: quase um litro de Clight por dia. Meu sabor preferido era o de limão.

## ENGARRAFADOS

“Maguary, Maguary é o suco!” Foi este *slogan* da década de 1980 que fez minha mãe descobrir o gosto do meu irmão pelo suco em garrafa. Pronto:

dá-lhe Maguary de maracujá. Não fazia tanta sujeira, não manchava os panos de prato e rendia que era uma beleza: com dois dedinhos de Maguary se fazia uma jarra inteira de suco de maracujá!

O Maguary de caju também fazia um relativo sucesso lá em casa. E tinha também o Superbom de uva. Esse eu achava bem mais gostoso, mas era mais caro, não dava para ter sempre na dispensa.