

Ju Ferraz

Tpm,

OU
TRO Planeta

PRA QUE TE QUERO?

Dicas, receitas e
empoderamento



Planeta



sumário

9	A TPM da Ju
11	Mãe, socorro! O que é isso na minha calcinha?
14	Amiga, sua cadeira está suja!
17	Mãe, posso faltar na escola? Tô menstruada
18	TPM e sexualidade
20	TPM e faculdade
24	TPM e TPM, pra que te quero?
26	TPM coletiva. Mãe, você também está de TPM?
28	TPM e noivado
31	TPM no YouTube!
45	O que é TPM?
49	Calendário do ciclo menstrual
53	Sintomas da TPM
55	TPM é um problema?
57	Métodos naturais para amenizar a TPM
63	História da menstruação
66	A menstruação e as bruxas
67	Variações da sigla TPM
71	Músicas para escutar na TPM
73	Filmes para ver na TPM
75	Livros para ler na TPM
78	Aplicativos (controle etc.)
80	Exercícios na TPM, eu?
83	Mulheres que me inspiram

86	Por que somos poderosas?
97	Estas fotos da Cacau vão ajudá-la hoje!
101	Tipos de absorvente
106	Frases que me inspiram
108	Nutrição na TPM
110	TPM e beleza
112	O que não dizer para uma mulher na TPM
114	Os doces que me salvam!
116	Relato de um homem sobre sua esposa. Ju por Victor.
124	Curiosidades sobre TPM e menstruação

RECEITAS QUE INSPIRAM



129	Bolo de cenoura vulcão
131	Bolo bombom de morango
133	Nhá Benta de colher
137	Panqueca com calda de chocolate
139	Bolo Suflair
142	Brigadeiro do <i>TPM</i>
144	Bolo vulcão de leite em pó
147	Cone de paçoca
148	Cookie de caneca
151	Brownie de caneca
152	Salame de chocolate
155	Pudim de latinha
156	Copinhos de chocolate com musse
161	Musse de maracujá com chocolate na fruta
162	Crumble de banana quentinho
165	Merengue
166	Pizza brownie
169	Bolo de cenoura de caneca

Planeta

- 170 Pão pizza de pepperoni**
172 Pastel de leite em pó com creme de avelã com cacau
175 Bolo torta de letra
178 Pizza marguerita caseira
181 Bolo bicho-de-pé
185 Torta de leite em pó e creme de avelã com cacau
186 Bombom de brigadeiro gigante
189 Abacaxi caramelado com sorvete de baunilha
190 Brigadeiro vegano
193 Frozen natural de frutas vermelhas
195 Bolo de maracujá
196 Fudge de chocolate com Oreo
199 Musse muito fácil de creme de avelã com cacau
200 Pavê rápido de limão
203 Pão de queijo de frigideira
205 Cheesecake de colher
207 Panqueca de banana low carb

SUCOS PARA A TPM



- 213 Suco detox para desinchar
215 Suco de couve, cenoura e gengibre
217 Suco de melancia e gengibre
219 Suco verde com abacaxi
221 Suco de melão e limão

222 Lista de músicas



Eu nunca soube ao certo como começar um livro. Para falar a verdade, nunca me imaginei escrevendo um. Sempre fui uma grande sonhadora, mas, dentro de mim, não tinha ideia onde isso tudo iria me levar. Bom, uma página em branco na minha frente. Ok, vou começar pelo começo. É assim que se inicia, né?

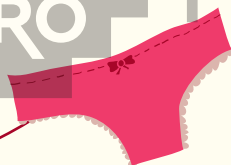
Sou a Juliana, também conhecida como Ju Ferraz. Ou como a Ju do *TPM*. Em alguns casos extremos, como menina *TPM*. Meu canal surgiu por causa dessa benedita tensão pré-menstrual, que desde a minha adolescência sempre foi muito intensa. Lembro-me claramente das minhas crises de choro, acompanhadas de uma baita cólica e sempre regadas a uma vontade avassaladora de comer chocolate. Lá ia eu na cozinha, às 3 horas da manhã, preparar um brigadeiro de panela. Levava para o meu quarto, me trancava e ficava escutando "Perfect", do Simple Plan. Mentira. Eu comia e ia dormir.

Foi daí que surgiu a ideia: que tal compartilhar esses meus momentos gulosos com meninas que passam pela mesma situação? Lá fui eu, com uma câmera em uma mão, um fouet na outra e um coração transbordando esperança e vontade de fazer acontecer. O canal foi tomando forma, foi recebendo de braços abertos os fãs que chegavam, foi se profissionalizando e hoje é um dos maiores canais de confeitaria e de comidas gostosas para comer na *TPM*. Afinal, merecemos muito, né, meninas? ■



OUTRO Plano

recto un elipso con li usará... Verdu no buda



MÃE,
SOCORRO!

O QUE É ISSO
NA MINHA CALCINHA?

Ninguém nos ensina como é menstruar. Ninguém nos conta que menstruar pela primeira vez é extremamente esquisito, que parece uma situação completamente anormal, que você se sente um verdadeiro alien, e assim vai.

Na verdade, o que se sabe é que, quando você menstrua, você vira uma mocinha. Mas que diabos significa isso? Por acaso seria uma profecia de que agora você é obrigada a cuidar oficialmente da sua vida, que não ganhará mais presentes no Dia das Crianças e que uma vez por mês algo muito estranho vai acontecer com o seu corpo? É, acho que é isso que os adultos tentam nos dizer. Mas tudo bem, só aprendemos quando acontece (mesmo que demore um pouquinho, como aconteceu comigo).

Era um domingo qualquer, uma noite qualquer. Um dia em que eu estava fazendo qualquer coisa. Até que me deu a maior vontade de fazer xixi. Lá fui eu, de pijama, calcinha e pantufas do pateta. Sentei na privada e PLOFT (leia-se momento de tensão aqui): um borrão bem escuro na minha calcinha.

O que é isso? Fiquei completamente em choque. Estava tudo indo tão bem na minha vida, meu Deus. Eu comia cereais todos os dias de manhã, ia para a escola, era uma aluna mediana, fazia tudo mais ou menos certo. Merecia esse castigo?

Lá fui eu colocar a cabeça para funcionar. Será que o número 2 sujou a minha calcinha? ECA. Não! Sempre fui tão limpinha. Ok, próxima. Juliana, eu disse próxima. Não, eu não tinha uma próxima opção. Algo diferente estava realmente acontecendo dentro de mim!

"Mãe, socorro!!! O que é isso na minha calcinha?" De repente, o céu ficou estrelado, borboletas invadiram a minha casa e a Whitney Houston começou a cantar. Minha mãe parecia aquelas mães dos filmes da Disney, com um sorriso de orelha a orelha. Então ela gritou: "AMOR, AMOR, AMOR! A Ju virou MOCINHA".

Quê? O que é isso? Será que "virar mocinha" é uma doença grave, sem cura? Será que é o meu FIM? Ok, vou deixar o meu irmão ficar com o meu computador e também com o meu *The Sims*. R.I.P., Juliana.

Pois bem, depois que a minha mãe conseguiu se acalmar, ela me explicou que aquilo na minha calcinha era uma menstruação. Beleza, já tinha ouvido falar sobre isso. É aquela coisa que sangra todo mês, que dá dor de barriga e que deixa a minha mãe completamente louca. Posso morrer agora?

Saímos do banheiro (sim, essa cena toda se passou dentro de um banheiro) e minha mãe me levou até a sala para batermos um papo. Me senti ainda mais alienígena. O que será que ela ia falar dessa vez?

Ela começou me dizendo que uma coisa muito linda estava prestes a iniciar na minha vida. Disse que isso me tornava uma mulher, e que um dia isso me daria a chance de ser mãe. MEU DEUS. ESSA MULHER ENLOUQUECEU. FILHOS? O quê? Eu só quero jogar joguinhos e ficar na piscina, mãe! Oras bolas, está difícil de entender, hein?

Além disso tudo, ainda me disse que seria uma nova fase na minha vida, que eu precisaria me organizar, ter um nécessaire só para mim. Fomos até o banheiro dela e ela pegou 2 pacotes grandes. Olhei desconfiada. Na verdade, eu estava 100% alerta. De repente, ela tira do pacote 2 minifraldas e coloca na minha frente. "MÃE, FRALDAS?" Ela riu sem parar e me disse que eram absorventes. Os absorventes que, a partir desse dia inesquecível, eu estaria fadada a usar pelo resto da minha vida.

Ela me ensinou como colocava na calcinha e me fez andar pela casa toda com ele, para ver se eu me acostumava. Levantei as mãos aos céus e me perguntei novamente: POR QUÊ? Estava tudo tão legal antes dessa bendita menstruação. Bom, vida que segue.

Lá fui eu dormir na presença desse treco esquisito entre as minhas pernas. Tentei dormir, mas só conseguia fechar os olhos e pensar no bendito absorvente. Na menstruação. Nos FILHOS que um dia eu teria. E, claro, nas Kiplings que eu não iria mais ganhar no Dia das Crianças! ■

RECEITAS

que
inspiram



Como deu para perceber, a minha relação com a cozinha sempre foi especial.

As experiências que eu tive dentro dela me transformaram como profissional e como mulher.

Como esquecer o primeiro bolo que fiz com a minha avó ou as tardes de domingo com a cozinha cheirando a stroganoff e bolinho de chuva para

a sobremesa? Eu acredito que cozinha é afeto e que o alimento, quando preparado com respeito, amor e dedicação, nutre a nossa alma e nos reconecta com a nossa verdadeira essência.

Todas as receitas deste livro foram selecionadas com muito carinho e cada uma tem uma grande importância pra mim. Espero que sinta isso em cada mordida. :) Bom apetite! ■



*Este bolo tem todo o meu amor e carinho. Todos os nossos fãs
surtaram com ele e disseram ser um dos melhores bolos que já experimentaram.
Está esperando o que para fazer?*

BOLO DE CENOURA VULCÃO



Ingredientes

Para a massa

- 3 cenouras cruas descascadas e picadas
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Para a cobertura

- 2 latas de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ½ xícara de leite
- chocolate granulado para decorar

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C.

Comece pela massa: no liquidificador, bata bem as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar. Enquanto isso, coloque a farinha e o fermento em uma tigela. Depois, incorpore delicadamente a primeira mistura na farinha.

Coloque a massa em uma fôrma de furo no meio untada e enfarinhada e leve ao forno. Asse por aproximadamente 35 minutos, ou até que um palito inserido no centro da massa saia limpo.

Enquanto o bolo está no forno, faça o brigadeiro: em uma panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar da panela. Por fim, acrescente o leite e mexa mais um pouco. Transfira para um refratário e deixe esfriar.

Retire o bolo do forno e deixe esfriar por completo. Então, espalhe o brigadeiro sobre ele, preenchendo toda a cavidade do meio, e decore com o chocolate granulado. O objetivo é esconder o furo do bolo, fazendo-o parecer redondo.



Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Tinha que ter a receita do nosso bolo sucesso, né?

É lindo e enche a boca de água só de olhar.

Que tal preparar para a sua semana de TPM?

Você vai me agradecer.

BOLO BOMBOM DE MORANGO



Ingredientes

Para a massa

- 150 g de manteiga sem sal
- 2 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- ½ lata de creme de leite sem soro
- morangos picados grosseiramente

Para a ganache

- 300 g de chocolate meio amargo picado
- ½ lata de creme de leite sem soro

Para o recheio de brigadeiro

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal

Para decorar

- chocolate granulado e morangos

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C.

Comece pela massa: bata na batedeira a manteiga e o açúcar até obter um creme pálido e fofo. Sem parar de bater, adicione os ovos, um a um. Acrescente a farinha de trigo misturada com o cacau alternando com o leite, devagar e aos poucos. Por fim, junte o fermento em pó.

Transfira a massa para uma fôrma de furo no meio untada e polvilhada com cacau em pó e leve ao forno. Asse por aproximadamente 35 minutos,

ou até que um palito inserido no centro da massa saia limpo. Se a sua forma for alta, o bolo demorará mais para assar; nesse caso, deixe por no máximo 50 minutos.

Retire do forno e espere esfriar.

Enquanto o bolo está no forno, faça o recheio: em uma panela, coloque o leite condensado, o leite em pó e a manteiga. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar da panela. Desligue o fogo, junte o creme de leite e mexa mais um pouco. Transfira para um refratário e deixe esfriar.

Agora, prepare a ganache. Para quem não sabe, ganache é uma mistura de chocolate e creme de leite superversátil, usada em muitas receitas na confeitaria. Derreta o chocolate em banho-maria: coloque o chocolate em uma tigela refratária e encaixe-a na boca de uma panela que tenha 2 dedos de água dentro; o fundo da tigela não pode encostar na água, tá? Deixe em fogo baixo e mexa o chocolate até derreter. Se preferir, leve a tigela refratária ao micro-ondas e aqueça na potência máxima em intervalos de 30 segundos até derreter o chocolate.

O próximo passo é colocar os morangos no recheio de brigadeiro. Retire os cabinhos dos morangos, depois corte-os ao meio no sentido do comprimento e seque bem; essa etapa é importante para que o morango não solte água e estrague o recheio. Misture tudo com cuidado.

Depois que todas as partes do bolo (massa, brigadeiro, ganache) estiverem prontas, é hora da montagem. Com uma faca bem afiada, faça um círculo no topo do bolo, deixando pelo menos 2 dedos de borda e 2 dedos de base, como se fosse um xaxim, e retire o miolo inteiro; desse miolo, corte um disco de massa para servir de tampa e guarde o restante para a hora do chá!

Preencha a cavidade do bolo com o recheio e tampe com o disco de massa. Espalhe uma fina camada de ganache em todo o bolo; essa camada vai funcionar como uma colinha que não vai deixar nenhum farelinho aparecer na cobertura. Depois, espalhe uma camada generosa de ganache na lateral e no topo. Em seguida, cubra toda a lateral com o chocolate granulado. Se sobrar ganache, você pode colocá-la em um saco de confeitar com bico pitanga e enfeitar a parte de cima. Decore com alguns morangos inteiros também.