**איה קרמרמן**

**מתרגשת**

**המתכונים. הבית. האהבה.**

**1.3.19**

**בחנויות הספרים**

אני מתרגשת.

כל היום. כל הזמן.

למדתי שלפעמים צריך להשתיק את השכל ולהקשיב ללב, והלב שלי מדבר. פעם חשבתי שזו חולשה - לתת ללב להוביל, לבטא בגלוי בלי מסננות את מה שהרוב מסתירם - היום אני מבינה שזה בדיוק מה שעושה אותי למי שאני.

הספר *מתרגשת* נולד מאי–מיילים של קוראי הטור שלי במוסף "אתנחתא" של עיתון ב"בשבע".

הם אלו שביקשו שסוף סוף אאגד את המתכונים בצורה מסודרת. הספר, כמו הטור, מחולק לשני חלקים: גשמי ורוחני, אוכל ונפש, חיצוני ופנימי.. בשני החלקים הלב שלי נמצא, לפעמים אפילו חשוף מדי. אם זה כשאני חולקת רגעים פרטיים, רגעי משבר, שמחות והתרוממות רוח, ואם זה כשאני שוברת את הראש איך להזין את המשפחה שלי באופן הטוב ביותר, הבריא ביותר, בלי ללכלך יותר מדי סירים.

אני לא שפית, ולא מתיימרת להיות. אבל משפט אחד, שמיכל אנסקי אמרה לי בארוחת ערב שבת אצלי בבית מיד בתום צילומי התוכנית 'מאסטר שף', נשאר חקוק בראשי: "אני לא יודעת מאיפה זה מגיע, אבל יש לך ידע עתיק בבישול. כמו הסבתות של פעם." מבחינתי, אין מחמאה גדולה יותר מזו, בעיקר משום שלא היו לי סבתות כאלה שנכנסות למטבח ומלמדות מה שהסבתות שלהן לימדו אותן. המשפט הזה נתן לי אומץ להפיץ את המתנה הזו שקיבלתי, למרות שאין לי מושג מאין צצה.

אז הנה הם, המתכונים מהחיים שלי - בלי צִלחוּת, בלי פִנפוּן, בלי יומרות.

***אודות איה קרמרמן***

איה קרמרמן, 42, נשואה לזיו, אמא לששה ילדים, מתגוררת ברעננה.
לפני חזרתה בתשובה עבדה כדוגמנית וכמנחת טלוויזיה.

ב-2015 השתתפה בעונת ה-VIP  של התכנית "מאסטר שף" והעפילה לגמר.

ב-2016 הגישה בפריים טיים של "קשת" את העונה הראשונה "בייק אוף ישראל".