

# **Draganin hleb natenane: Gastronomad – nova epizoda u utorak, 17. oktobra, u 15:55, na RTS 1**

Za Draganu Ćirić hleb je mnogo više od osnovne životne namirnice. Ona pravi zdrav hleb i peciva, bez štetnih sastojaka i aditiva. Njeni proizvodi su lako svarljivi, sa razgrađenim glutenom i skrobom i sniženim glikemijskim indeksom, pogodni za ishranu osoba koje imaju dijabetes, insulinsku rezistenciju, kandidu, netoleranciju na gluten, gorušicu, kao i za sve one kojima je zdrava ishrana prioritet. Osnova njenog hleba je starter koji koristi godinama. On je kao član porodice i sa njima u tegli putuje i na godišnji odmor. U procesu duge fermentacije, prirodni kvasac, koji je napravljen od brašna i vode, pravilno hranjen i čuvan određeno vreme, ima osobinu da svari antinutrijente iz žitarica umesto našeg organizma. To je kvasac koji radi za nas – što se kvasac duže hrani, lakše nam je da svarimo hleb.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja posetila je Draganu Ćirić i od nje naučila da je, pored ljubavi i prirodnih namirnica, za dobar hleb i zdravu ishranu potrebno vreme, strpljenje i posvećenost.