

# Svijet hurme



**Temra**   
Svijet hurme





**Temra** 

Svijet hurme





## Hurma - najzdravije voće



Piše:  
mr. nutricionista / Tarik Zolotić

Danas kada je sve više hrane a sve manje hranjivih materija jako teško je nahraniti sve ćelije našeg organizma, te samim tim održati optimalno zdravlje. Ljudsko tijelo „satkano je“ od preko 50.000 milijardi ćelija koje je svakodnevno potrebno nahraniti da bi pravilno obavljale svoju funkciju. Od samog rođenja ćelijama je potrebno 50-ak esencijalnih hranjivih materija koje sve teže uspijevamo zadovoljiti jer smo pobjegli od prirode ali i od historije koja je najbolja učiteljica. Prije više od 8.000 godina hurme su uzgajane u drevnoj Mesopotamiji, te spadaju u jedan od najstarije uzgajanih plodova i izvora prehrane od većine drugih biljnih vrsta. Da bi hurma sazrela potrebno je preko stotinu dana sunca, temperature preko 35 stepeni i dosta vode. Tek nam je sada jasno kako hurme svu snagu, energiju užarenog sunca putem hlorofila akumuliraju u svoj plod i daju nam bogatstvo hranjivih materija koje ih čine najzdravijim voćem. Ne samo da su se hurme vijekovima koristile za prehranu već i za liječenje, terapiju raznih vrsta bolesti. Zbog toga je hurma kroz historiju nazivana „lijekom“, „hljebom pustinje“, „najzdravijim voćem“, „drvom života“. Nutritivni sastav hurme pokazuje da plod hurme sadrži veliki postotak ugljenih hidrata. Zatim proteini – hurme sadrže čak 23 amino kiseline. Treba znati također da plod hurme sadrži i 8 masnih kiselina. Tu je najmanje 15-ak vrsta minerala, vitamina, tu su vlakna a nikako ne smijemo zaboraviti ni fitonutrijente poput polifenola, flavonoida, karotenoida koji im daju jedinstvenu vrijednost u prehrani. Nadam se da je sada bar malo jasnije zašto su hurme nazivane najzdravijim voćem i imaju epitet „super hrana“.



# Persia

NAJPOZNATIJA HURMA IZ PORODICE TEMRA JE PERSIA. SELEKTOVANA JE OD VRSTE HURMI MAZAFATI SA PODRUČJA BAM U IRANU.

## Persia



## Persia hurma pakovanja:

Pakovanje 500 gr



**Temra**  
Svijet hurme



**Persia**



# Adžva princeza

DOVOLJNO JE RECI SAMO ADŽVA. PRAVA PRINCEZA. OD DRUGIH HURMI SE RAZLIKUJE PO BOJI I OBLIKU. DOK SU SVE OSTALE ŽUTE, SMEĐKASTE I OVALNE, ADŽVA JE IZRAZITO CRNE BOJE I OKRUGLOG OBLIKA. NJEN ZNAČAJ JE U TOME VEĆI ŠTO JE POSLANIK MUHAMED A.S. SPOMENUO U HADISU.

Adžva princeza

*Adžva princeza pakovanja*

Pakovanje 400 gr



**Temra**  
Svijet hurme



**Adžva  
princeza**



# Arabia

HURMA ARABIJA JE PRAVI DELIKATES.  
VRSTA HURME JE SUKERI PRVE  
KLASE. SVJEŽA JE I TREBA SE DRŽATI  
NA TEMPERATURI ISPOD NULE. U  
ISLAMSKOM SVIJETU SE RAMAZANSKI  
POST NAJČEŠĆE PREKIDA OVOM  
HURMOM.

## Arabia sukeri



## Arabia sukeri pakovanja:

Pakovanje 500 gr  
Pakovanje 1000 gr



**Temra**  
Svijet hurme



# Arabia



# Tunisia hurma

HURMA TUNISIA JE SA PODRUČJA TUNISA  
I MAGREBA. RADI SE NAJTRAŽENIJOJ  
VRSTI HURMI U SVIJETU - DAGLAT-NUR.  
DOLAZI UPAKOVANA SVJEŽA ZAJEDNO  
SA PALMINOM GRANČICOM S KOJOM JE I  
UBRANA.

Tunisia hurma



*Tunisia hurma pakovanja:*

Pakovanje 200 gr  
Pakovanje 500 gr  
Pakovanje 1000 gr



**Temra**  
Svijet hurme



Tunisia  
hurma



# Medinska hurma

MEDINSKA HURMA JE SA PODRUČJA SAUDIJSKE ARABIJE. VRSTA HURME JE BERNI. VAKUMIRANA JE I U TRANSPARENTNOJ AMBALAŽI.

Medinska hurma



*Medinska hurma pakovanja:*

Pakovanje 500 gr  
Pakovanje 1000 gr



**Temra**  
Svijet hurme



Medinska  
hurma



# Qudsia

QUDSIJA HURMA JE SA PROSTORA  
BLAGOSLOVLJENE PALESTINE. VRSTA  
HURME JE MAJHOOL. POZNATA JE I KAO  
KRALJEVSKA HURMA. PUNO JE KRUPNIJA  
I SOČNIJA OD SVIH OSTALIH HURMI.  
PRIPREMLJENA JE U PREPOZNATLJIVOJ  
TRADICIONALNOJ AMBALAŽI.

## Qudsia hurma



## Qudsia hurma pakovanja:

Pakovanje 250 gr  
Pakovanje 500 gr



**Temra**  
Svijet hurme



# Qudsia



## Hurma kao lijek



Zbog bogatstva hranjivih materija i jedinstvenih sastojaka hurme imaju mnogobrojne pozitivne uticaje na zdravlje. Zdravstvene koristi hurmi su višestruke jer iste imaju anti-oksidativno, anti-tumorsko, anti-upalno, anti-mikrobno, anti-dijabetičko, hepatoprotektivno, neuroprotektivno, laksativno djelovanje, olakšava-pomaže porođaj, preveniraju seksualnu disfunkciju i probleme sa reproduktivnim sistemom, preveniraju kardiovaskularne

bolesti, te mnoge druge bolesti. Hurme pored toga što sadrže 80% šećera (saharoze), na 100gr imaju nizak ili srednji glikemijski index (GI 35-55) te su odlična alternativa za dijabetičare. Rađeno je nekoliko istraživanja gdje su dijabetičarima davane hurme ali iste nisu dovodile do rasta šećera u krvi preko optimalnih vrijednosti. Za to su najviše zaslužna vlakna koja usporavaju apsorbovanje ugljenih hidrata. Pored velikog izvora hranjivih materija, niskog glikemijskog indexa hurme sadrže i velik procenat vlakana što daje duži osjećaj sitosti, te su odličan izbor u regulaciji tjelesne težine, gojaznosti koja predstavlja jednu od glavnih nezaraznih bolesti modernog doba. „Upalni procesi predstavljaju temelj svakoj hroničnoj bolesti poput reumatoidnog artritisa, kronove bolesti, dijabetesa, depresije, te je vodeći uzrok smrtnosti od srčanih bolesti i moždanog udara“ (Scientific American-2009). Hurme pored vitamina, minerala, amino-kiselina, masnih kiselina sadrže i preko 13 različitih fitonutrijenata poput polifenola, flavonoida, karotenoida koji imaju snažno antiupalno djelovanje. Polifenoli blokiraju glavne enzime COX-1, COX-2, LIPOX-5, LIPOX-8, koji pokreću upalne procese u tijelu a na koje djeluju i lijekovi. No najvažniji učinak jeste blokiranje treće skupine upalnih i visoko destruktivnih enzima pod nazivom MMP.







Ova tri načina blokiranja enzima predstavljaju veći zaštitni mehanizam od lijekova jer su MMP enzimi direktno odgovorni za oštećenja tkiva tokom upalnog procesa a koje vremenom dovodi do razvoja degenerativnih bolesti. Ove aktivne komponente imaju i snažno antioksidativno djelovanje koje sprječava stvaranje slobodnih radikala koji još više podižu upalne procese u tijelu i „hrđanje“ ćelija. Nikako ne smijemo zaboraviti da ovi fitonutrijenti uz beta-D-glukane kao i ostale mnogobrojne sastojke hurmi pokazali i antitumorsko djelovanje, gdje mehanizam djelovanja u prevenciji i podršci u liječenju tumorskih bolesti nije tačno poznat. Hurme su bogate vitaminom A, kao i karotenoidima, luteinom i zeaksantinom koji su hrana za naše oči. Znamo da vitamin A ima značajnu ulogu u zdravlju naših očiju tako što podstiče stvaranje pigmenta rodopsina, bez čije proizvodnje dolazi do noćnog sljepila. Također vitamin A hrani rožnjače i omogućava stvaranje tečnosti koja služi kao lubrikant za stvaranje suznog filma i vlaženje rožnjače oka.

Karotenoidi lutein i zeaksantin su posebno važni za zdravlje očiju jer mrežnica oka, retina (gdje se energija svjetlosti pretvara u živčane impulse koje vidni živci prenose do mozga gdje se interpretiraju kao vid), tačnije fokalno središte retine sastoji se od luteina i zeaksantina. Središte retine sadrži najveću koncentraciju fotoreceptora i odgovorno je za središnji vid i oštrinu vida a lutein i zeaksantin štite fotoreceptorske stanice od oštećenja uzrokovanih slobodnim radikalima.





# Qudsia

QUDSIJA HURMA JE SA PROSTORA  
BLAGOSLOVLJENE PALESTINE. VRSTA  
HURME JE MAJHOOL. POZNATA JE I KAO  
KRALJEVSKA HURMA. PUNO JE KRUPNIJA  
I SOČNIJA OD SVIH OSTALIH HURMI.  
PRIPREMLJENA JE U NOVOM PAKOVANJU  
KOJE DUŽE ZADRŽAVA SVJEŽINU I OKUS.

## Qudsia hurma



## Qudsia hurma pakovanja:

Pakovanje 250 gr



Temra  
Svijet hurme

Novo



KRALJEVSKA  
HURMA

Qudsia



# Choko

Choco date

ČOKOLADIRANA HURMA  
SA ORAHOM

Choko hurma



CHOKO HURMA (CHOCO DATE) JE  
JEDINSTVEN PROIZVOD NA TRŽIŠTU.  
PRIPREMLJENA JE KAO ČOKOLADIRANA  
HURMA SA ORAHOM. ZDRAVA I SOČNA  
POSLASTICA. DOLAZI U NOVOM PAKOVANJU  
KOJE DUŽE ZADRŽAVA SVJEŽINU I OKUS.  
SVAKA CHOKO HURMA (CHOCO DATE)  
DOLAZI POSEBNO ZAPAKOVANA UNUTAR  
VREĆICE.

*Choko hurma pakovanja:*

Pakovanje 200 gr



# Svijet hurme

Novo



SLATKI  
PREDAH

Choko



# Coffee

COFFEE HURMA JE UNIKATAN PROIZVOD NA TRŽIŠTU. POSEBNO JE SELEKTOVANA I PRIPREMLJENA KAO ZAMJENA ŠEĆERU PRILIKOM KONZUMIRANJA KAFE ILI ČAJA. ZDRAVA I SOČNA POSLASTICA. DOLAZI U NOVOM PAKOVANJU KOJE DUŽE ZADRŽAVA SVJEŽINU I OKUS.

## Coffee hurma



## Coffee hurma pakovanja:

Pakovanje 250 gr



**Temra**  
Svijet hurme



UZ  
KAFU  
I ČAJ

Coffee

Novo



# Sirup od hurmi

SIRUP OD HURMI JE JEDINSTVEN  
DODATAK PREHRANI, POTPUNO ZDRAV  
I SVJEŽ. KORISTI SE KAO PRELJEV ZA  
KOLAČE, KANDITORSKE PROIZVODE,  
SLASTICE I PALAČINKE. IDEALNA  
ZAMJENA ZA SLATKE PRELJEVE.

## Sirup od hurmi



## Sirup od hurmi pakovanja:

Pakovanje 425 gr  
Pakovanje 1000 gr



**Temra**  
Svijet hurme



**Sirup  
od hurmi**



# Temra palačinke

## TEMRA PALAČINKE:

150 g pšeničnog brašna, 80 g heljdinog brašna, 2 jaja, 400 ml mlijeka, 20 ml maslinovog ulja, 20g šećera, prstohvat soli. Sve suhe sastojke izmiješati u jednoj posudi onda dodati mlijeko, ulje, jaja i umutiti smjesu da nema grudvica. Palačinke peći na zagrijanoj tavi koja je premazana uljem. Palačinke premazati SIRUPOM OD HURMI, i filovati voćem po izboru.



TEMRA PALAČINKE JE ZDRAVIJA I UKUSNIJA ZAMJENA ZA KLASIČNE PALAČINKE KAO I SIRUP OD HURMI UMJEST KAKAO NAMAZA. U PRIPREMU OVIH PALAČINAKA MOŽETE UKLJUČITI I NAJMLAĐE ČLANOVE PORODICE. UZ MALO DEKORACIJE I MAŠTE NA TANJIRU I ONI ĆE ZAVOLJETI OVE ZDRAVIJE PALAČINKE.



Autor recepta:  
Bilal Dacić, kuhar





# Mljevena hurma

MLJEVENA HURMA JE JEDINSTVEN DODATAK PREHRANI, POTPUNO ZDRAV I SVJEŽ. KORISTI SE KAO SASTOJAK ZA KOLAČE, KONDITORSKE PROIZVODE, SLASTICE I PALAČINKE. IDEALAN SASTOJAK ZA SLASTIČARSKE SPECIJALITETE.

Mljevena hurma



*Mljevena hurma pakovanja:*

Pakovanje 500 gr  
Pakovanje 1000 gr



**Temra**  
Svijet hurme

Novo



Mljevena  
hurma



# Temra kolač

## TEMRA KOLAČ:

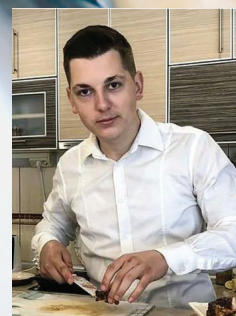
400 g MLJEVENE HURME u šerpi zagrijati sa 250 ml vode 60 g maslaca i 50 grama smeđeg šećera sve fino zagrijati da se sjedini i istopi pa skloniti sa šporeta i ohladiti 5 minuta. 3 jaja pjenasto umutiti sa još 50 grama smeđeg šećera onda dodati u jaja 1 prašak za pecivo, 1 kašičicu sode bikarbone i 180 g brašna to sjediniti mikserom i dodati smjesu od hurme i umutiti još malo da se sjedini. Sipati smjesu u okrugli kalup (24cm) u kojem je papir za pečenje i kolač peći na 180°, 30-40 minuta otprilike.

## Domaći sos:

3 žumanaca 30 g gustina 30 grama šećera 3 vanilin šećera pomiješati u zdjelici a u šerpi ugrijati 600 ml mlijeka i 200 ml slatke pavlake odvojiti dvije kutljače u smjesu od žumanaca i fino pomiješati da nema grudvica. Sjediniti sa ostatkom mlijeka i skuhati na laganoj vatri i na kraju dodati 100 g bijele čokolade da se istopi u sosu. Ovako vruć sos se može služiti odmah uz kolač.



**OVAJ KOLAČ PREDSTAVLJA ZANIMLJIVU POSLASTICU OD HURMI  
KADA ŽELIMO DA KOD KUĆE PRIJATELJIMA ILI PORODICI PRIREDIMO  
GASTRONOMSKI UŽITAK KAO U NEKOM RESTORANU.  
LAGAN, SOČAN I UKUSAN KOLAČ**



Autor recepta:  
Bilal Dacić, kuhar



## Temra - sinonim za kvalitet

Moglo bi se još puno pričati o bogatstvu hranjivih materija koje hurme sadrže, te ljekovitim, zdravstvenim koristima koje hurme daju ali ostavimo to za neki drugi put. Mnogobrojne zdravstvene koristi i vijekovi konzumiranja hurme pravi su razlog da kvalitetne vrste, sorte hurmi uključite u svoju prehranu te da Vam ovi mali plodovi „drveta života“ postanu moćni saveznici Vašeg zdravlja. Nije svejedno koju vrstu hurmi koristite u prehrani. Kao i u svemu drugome, bitno je prepoznati pouzdanog distributera koji je brižljivo selektirao palmovike širom svijeta i odabrao kvalitet za svoje konzumente. Od svih hurmi koje se trenutno mogu nabaviti na bh tržištu, naša preporuka je da obratite pažnju i kupite one sa oznakom Temra. Iza tog imena stoji tim ljudi koji se godinama brine da našem tržištu ponudi široku paletu proizvoda, veoma kvalitetnih hurmi brenda Temra.



## Compass trade d.o.o.

Kompanija Compass trade d.o.o. osnovana je 2013. godine u Visokom. Osnova djelatnost je trgovina na veliko suhim voćem i povrćem. Proizvod po kome smo najviše prepoznati u BiH su hurme. Možemo reći da je hurma sinonim za Compass Trade, vjerovatno zbog toga što smo među prvima počeli distribuirati veće količine ovog ukusnog i veoma korisnog voća. Već desetak godina za svoje kupce biramo najbolje vrste hurme, tako da smo postali kompanija sa najvećim izborom hurmi u regiji. Hurme uvozimo iz Saudijske Arabije, Egipta, Irana, Tunisa, Ujedinjenih Arapskih Emirata... Compass trade raspolaže skladišnim prostorima i vozilima za dostavu na sve destinacije u Europi. Naši klijenti su skoro svi veći opremljeniji marketi i tržni centri u Bosni i Hercegovini ali i manje trgovine i dućani u kojima kupci iz dana u dan sve više prepoznaju i traže proizvode koje naša kompanija distribuira. Cilj nam je dostaviti najzdraviju voćku u svijetu na svaku trpezu u Bosni i Hercegovini i regionu. Prema istraživanju Poslovnih novina, Compass trade je svrstana među prvih 10 brzorastućih kompanija u 2019. godini, i to na drugo mjesto u cijeloj Bosni i Hercegovini.





Temra 

Svijet hurme



**Temra**  
**Svijet hurme**

Uvoznik i distributer za BiH



COMPASS TRADE d.o.o.  
Uvorići bb, Visoko:  
Tel.: + 387 32 733 001  
E-mail: [info@compasstrade.ba](mailto:info@compasstrade.ba)  
[www.compastrade.ba](http://www.compastrade.ba)