

PRONTOS PARA ALIMENTAR FUTUROS?

FEED

N. 03

DEZEMBRO'20

Edição especial
Natal e Ano Novo



sovena

Feeding Futures

► *So Yummy* ► *Up to Date* ► **What's up?** ► **B-side**

02

So Yummy

No Natal, a aposta do chef Vítor Sobral é repetir os clássicos

Bacalhau confitado é a estrela da celebração



06

Up to Date

Do It Yourself:

Embrulhos de presentes, coroas e biscoitos da avó: Confira o tutorial de Natal para despertar habilidades manuais



11

What's up?

Conheça os vencedores do Concurso de Desenhos de Natal e veja a lista completa dos colaboradores que celebram Anos de Casa em 2020



28

B-side

Como são as diferentes experiências e tradições de fim de ano nas quatro geografias da Sovena? Leia mais.





Os festejos de Natal do chef Vítor Sobral

A fartura como tradição e a imaginação para transformar as sobras em novos e saborosos menus

O segredo de uma ceia de Natal de sucesso, para o chef português Vítor Sobral, parceiro de longa data do Grupo Sovena, é “seguir a tradição e repetir os clássicos”, refere. Na mesa de jantar do prestigiado chef, o bacalhau é a estrela da celebração. O ingrediente pode ser preparado em diversas versões: confitado (Veja receita na página 5), lascas de bacalhau gratinado com legumes, bacalhau com todos (cozido com legumes e ovos) e caras de bacalhau assadas no forno. Na categoria doces, estão opções para todos os gostos. Filhós de abóbora, azevias, sonhos, bolo rainha, torta de

laranja, suspiros, pudim de ovos (preparado pela sua mãe) e arroz doce, disputam todos os anos o título de melhor sobremesa. A confraternização, que tem como principal característica uma mesa farta de comida, tem ainda um valor especial para o chef. “A data tem um maior significado para mim. Onde estiver no dia 24 de dezembro, a minha mãe faz anos e o filho e os netos estão sempre presentes nas reuniões de família. É o único dia do ano que estamos juntos garantidamente. Neste Natal, talvez isso não aconteça e será a primeira vez em cinco décadas”, observa o chef.

Para o almoço do dia 25, o chef Vítor Sobral aposta numa maior variedade de carnes e aves como base para o menu. Entre os pratos principais, estão cabrito assado, galo corado e lombo de porco assado. Para acompanhar, arroz de forno, massa de pimentão frio e salada com alface de inverno da horta da casa. Um cuidado essencial do chef, nesta temporada de festas, é com o não desperdício dos alimentos. “Com imaginação, tudo se transforma. Um bacalhau de forno lascado com legumes é perfeito para as sobras de bacalhau”, sugere o Chef.



Comer bem, desperdiçar menos e poupar mais são os objetivos da rubrica digital “Chega e Sobra”, da marca Fula.

O Grupo Sovena assume o compromisso de não desperdiçar os alimentos e aproveitar ao máximo todas as suas propriedades através da rubrica “Chega e Sobra”, nas redes sociais da marca Fula. A campanha propõe o desafio de ajudar, de forma prática, as famílias portuguesas para que comam bem, desperdicem menos e poupem mais. Por isso, Fula partilha receitas com o intuito de tirar o máximo partido dos ingredientes e dar uma segunda utilização às sobras. A rubrica “Chega e Sobra” conta com a participação dos

influenciadores Filipa Gomes, Paula Bollinger, Isabel Zibaia, Ana Rita Clara, Rita Rugeroni e Francisco Garcia que, a cada mês, sugerem receitas para aproveitar as sobras de casa. Cupcakes de abóbora, bolo de banana e chocolate, pataniscas de legumes, peixinhos da horta e pastéis de pescada são algumas das receitas para se deliciar, partilhadas nas redes sociais da marca.

Bacalhau confitado com batatinhas de forno

Na ceia de Natal do chef Vítor Sobral, parceiro do Grupo Sovena, o bacalhau é a estrela da celebração





TIPO DE REFEIÇÃO
Ceia de Natal



TEMPO DE PREPARAÇÃO
120 min



DOSES
10 Pessoas



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES:

Bacalhau confitado

2kg de Bacalhau seco demolhado

10 dentes de Alho laminado

1 folha de Louro

300 ml de Azeite Virgem Extra
Oliveira da Serra Seleção Ouro ou
Azeite Extra Virgem Andorinha
Vintage

1 c. café de Pimenta em grão

Batatinhas de forno

1kg de Batatinha

3 dentes de Alho laminado

Q.b de Alecrim

Q.b. de Colorau

100 ml de Azeite Virgem Extra
Oliveira da Serra Seleção Ouro ou
Azeite Extra Virgem Andorinha
Vintage

50 ml de Vinho Branco

PREPARAÇÃO:

Para o bacalhau confitado:

Coloque todos os ingredientes e coza em Azeite Virgem Extra Seleção Ouro ou Azeite Extra Virgem Andorinha Vintage, com o forno aquecido a 150°C, durante 30 minutos. Este deverá cobrir todo o bacalhau.

Deixe arrefecer o azeite, coe com o passador e reserve o azeite num frasco fechado hermeticamente, no frio, para futuras confecções com bacalhau e peixe ou confitados.

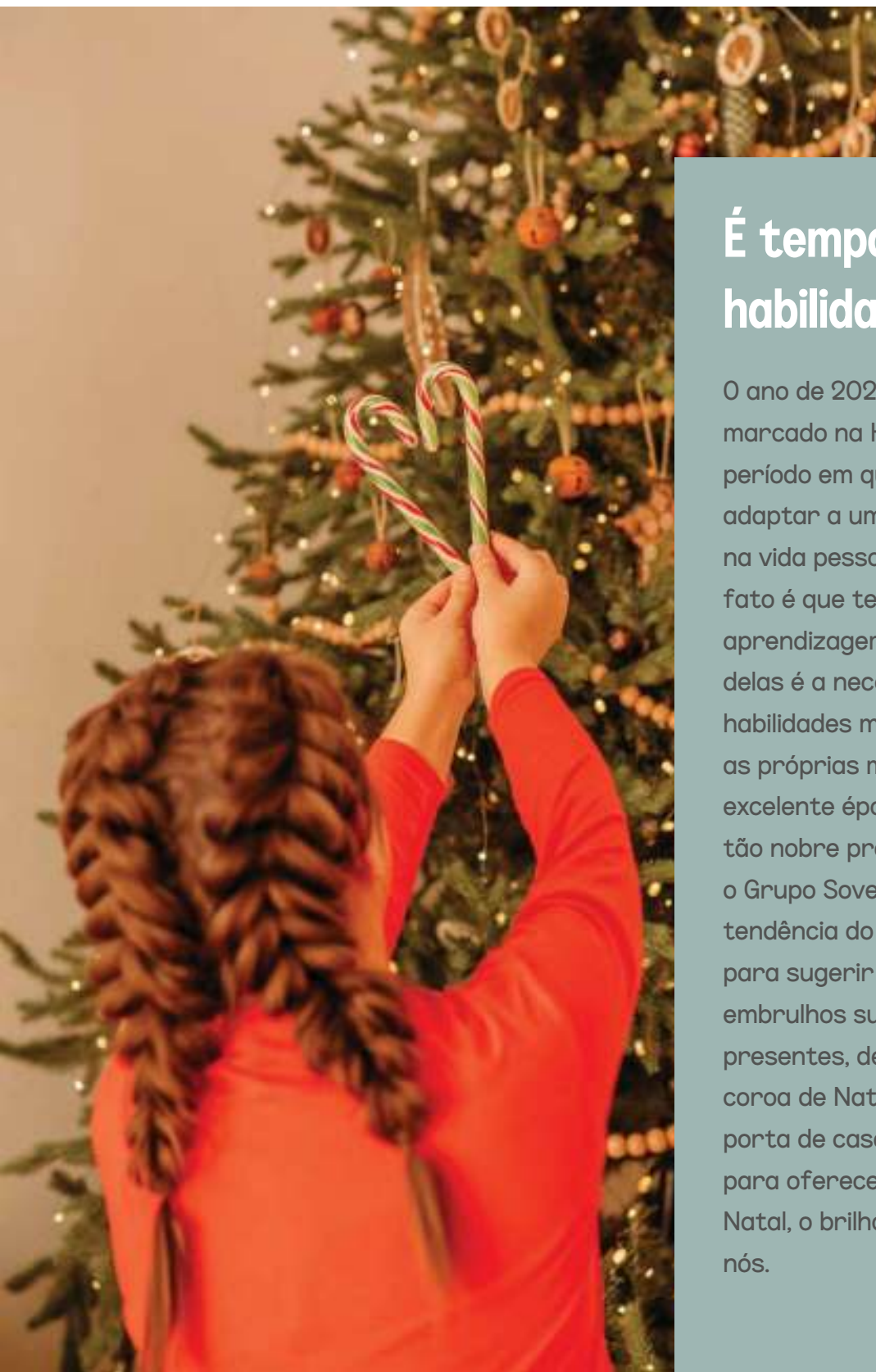
O bacalhau confitado pode ser degustado simplesmente com guarnição a gosto ou podemos lascá-lo para outras preparações, como bacalhau gratinado, arroz de bacalhau, massada de bacalhau, saladas frias ou tépidas, etc. Deve entrar nestas composições, quando estas estiverem perto da finalização, pois o bacalhau já se encontra cozido.

Para as batatinhas de forno:

Coloque todos os ingredientes num tabuleiro e leve a assar, tapado com uma folha de alumínio, com o forno aquecido a 150°C, durante aproximadamente 60 minutos. Destape e deixe alourar um pouco.



Natal com
as próprias mãos



É tempo de despertar habilidades manuais

O ano de 2020 está definitivamente marcado na História como um período em que tivemos de nos adaptar a uma nova realidade. Seja na vida pessoal ou profissional, mas o fato é que temos sempre alguma aprendizagem positiva a retirar. Uma delas é a necessidade de despertar habilidades manuais e produzir com as próprias mãos. E o Natal, é uma excelente época para reforçar esta tão nobre prática. Com este espírito, o Grupo Sovena embarca na tendência do “Do It Yourself” (DIY) para sugerir dicas de como preparar embrulhos sustentáveis de presentes, de como personalizar a coroa de Natal para pendurar à porta de casa e também receitas para oferecer como mimos. Neste Natal, o brilho está em cada um de nós.

Embrulhos criativos e conscientes

Acredite, fazer o embrulho de um presente de Natal pode ser mais fácil do que escolher o que vai oferecer. Só precisa de ter criatividade e confiança. Usar como suporte uma superfície lisa também é essencial. Depois, arranje um pedaço de papel (pode ser uma folha de kraft, uma página de jornal ou revista) de tamanho proporcional ao que deseja embrulhar, fita-cola, cordel e um ramo de planta (alecrim é boa ideia). Em seguida, centralize o presente no meio do papel

reutilizável, faça dobras nas pontas de maneira que consiga envolver o presente e use uma fita-cola para fixar. Posicione o cordel no centro do embrulho, estique até às laterais e envolva toda a parte de maior comprimento do presente. Cruze o fio para percorrer a parte de menor extensão do embrulho e dê um laço. Para finalizar, com a fita-cola posicione o ramo de planta por baixo do cordel e escreva uma mensagem personalizada na embalagem.





Coroas personalizadas

Enfeitar a casa para o Natal é um gesto que devemos praticar para nós mesmos. Os acessórios de decoração que podem ganhar um toque artesanal, são as coroas (também chamadas de guirlandas, no Brasil) para pendurar nas portas. Segundo a tradição, este objeto representa a sorte e é pendurado na entrada para desejar boas-vindas. Há diversas possibilidades para personalizar a própria coroa. Uma sugestão é usar ramos de eucalipto seco, seis pinhas e um arame. Molde o arame em forma de círculo. Depois, entrelace um ramo de eucalipto em volta da estrutura e repita esta etapa



até preencher o arame. Se for necessário, use um fio de nylon para segurar os galhos. No final, encaixe as pinhas entre os ramos e o arame, de forma a ficarem bem presos, e pendure à porta de casa. Também pode substituir os galhos por bolas de pendurar na árvore ou ainda pôr uma base de tecido de feltro com colagens de elementos que simbolizam o Natal.



Caderno de receitas da avó

Para dar um sabor especial às celebrações, que tal recuperar uma receita da sua avó e presentear a família com biscoitos amanteigados? Aponte os ingredientes da massa: 2 ovos inteiros, 2 gemas de ovo (reserve as claras para o glacê), 500g de farinha, 125g de açúcar mascavado, 120ml de óleo Fula Reduz o Cheiro a Fritos, canela, gengibre e raspas de laranja a gosto. Misture todos os ingredientes numa tigela ou robot de cozinha até formar uma massa homogênea e moldável. Estenda com o rolo da massa até ter cerca de 3mm e corte as bolachas com as formas que desejar. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, durante cerca de 15 minutos. Depois de arrefecerem pode decorar com a cobertura. Para o glacê: Junte as claras de ovo e duas colheres de sopa de açúcar numa batedeira, a baixa velocidade, e vá adicionando aos poucos o restante açúcar. Adicione uma colher de sumo de limão e bata até o glacê ficar firme e consistente. Pode adicionar corante alimentar, misturando bem. Bom apetite!



Anos de Casa

A iniciativa de Reconhecimento dos Anos de Casa iniciou-se em 2018 para todo o Grupo Sovena e nos últimos 3 anos, tem sido com uma imensa alegria que celebramos este momento com os nossos colaboradores. 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 ou até 40 anos de casa... é muito tempo e por isso só podemos dizer OBRIGADO!... Obrigado por fazerem parte da história da Sovena e por todo profissionalismo, dedicação, empenho e compromisso demonstrados ao longo dos anos. Temos um enorme orgulho que façam parte da Sovena.



What's up?

Sovenia Portugal: Unidade Algés

5 anos



**Francisco
Matias**



**Pedro
Freitas**



**Filipa
Sousa**



**Sara
Mandeiro**



**Elsa Da
Silva**



**Gustavo
Barros**



**Andreia
Albuquerque**



**Catarina
Lopes**



**Susana
Rodrigues**



**Cleto
Balbino**

10 anos



**Jorge
Andrade**



**Bruno
Nunes**



**Nuno
Costa**



**Tânia
Diogo**



**Francisco
Bilé**

15 anos

15 anos



**Tomás de
Almeida**

25 anos



**Agostinho
Lobo**

30 anos



**Madalena
Manta**

35 anos



**Rui
Gomes**

40 anos



**Francisco
Redondo**



Sovenia Portugal: Unidade Barreiro

10 anos



Fábio
Travessa



Cláudia
Costa

15 anos



Carlos de
Jesus



Ana Paula
Santana



Miguel
Vale

20 anos



David
Rafael



Carlos
Pinto



João
Pereira

40 anos



Ana Maria
Figueira

Sovenia Portugal: Unidade Palença

5 anos



Rodrigo
Toledo



Luís
Teixeira



Jorge
Lopes



Paulo
Teixeira

10 anos



João
Antunes

15 anos



João
Chasqueira



Hugo
Ferreirinho



Sara
Rodrigues



Henrique
Teles Feio



Roberto
Martins



What's up?

Sovena Portugal: Unidade Palença

25 anos



**Eduardo
Jorge**



**Luís
Lemos**



**Vasco
Rodrigues**

30 anos



**Alberto Rego
Monteiro**



**José
Favinha**

35 anos



**Teresa
Almeida**

40 anos



**José Carneiro
Silva**

Sovena Espanha: Unidade Brenes

5 anos



**Tomás
Molina**



**Juan Carlos
Espejo**



**Francisco
Díaz**



**Pablo
Cabrerizo**

10 anos



**Inma
Garrido**

15 anos



**David
Pino**



**Sergio
Muñoz**



**Carmelo
Blanco**



**Felipe
Copano**



**Trinidad
Sánchez**



What's up?

Sovena Espanha: Unidade Brenes

15 anos



José
Álvarez

20 anos



Felipe Artesero



Francisco
Urbano



Alberto
Medina



Antonio
Daza

25 anos



Gabriel
Estevez



Francisco
Márquez

Sovena Espanha: Unidade Andujar

5 anos



Manuel
Merchán



Raúl
Sabariego



Pedro
Corpas



Alicia
Díaz



Juan Carlos
Blanco

10 anos



Carmen
Rodríguez

15 anos



Eduardo
Servent



Rafael
Estepa



Salvador
Jiménez



Francisco
Alcaide



What's up?

Sovena Espanha: Unidade Andujar

15 anos



Juan
Almansa



David
Cátedra



Francisco
Jesús López

30 anos



Juan
Berzosa



Jesús
García

40 anos



Mª Dolores
Muñoz

Sovena Espanha: Agropuro

5 anos



Maria
Nebreda



Victor
Iniesta

Sovena Espanha: Plasencia

5 anos



Rosa
Batuecas



José
Palacios

Sovena Brasil

5 anos



Tatiane
Pimentel



Felipe
Gevaerd



Paula
Guedes



Douglas
Royer



Rodrigo
Palini



What's up?

Sovena Brasil

5 anos



**Alexander
Lopes**



**Gilson
Menezes**

Sovena USA

5 anos



**Cindy
Sanderson**



**Jennifer
Bartlett**



**Stephen
Hajec**



**Randy
Lugo**



**Heather
Magliocca**



**Nicholas
Rappa**



**Karen
Pitts**



**Michael
Rusaw II**

10 anos



**Ana
Gagne**



**Gerald
Jones**

15 anos



**Anthony
Tuzzolino**



**Ramo
Klempic**

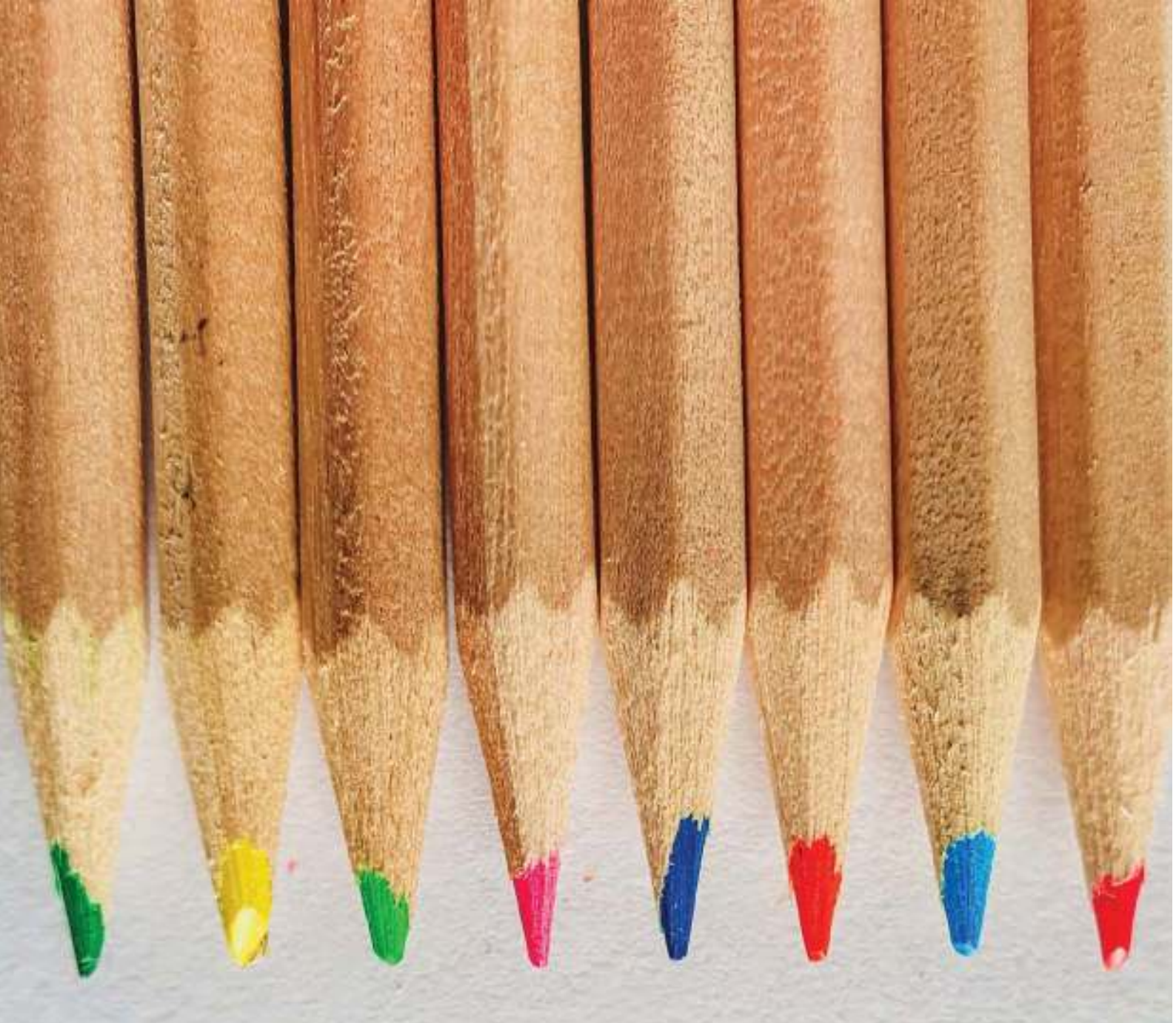


**Ricardo
Colon**

20 anos



**Rasim
Velic**

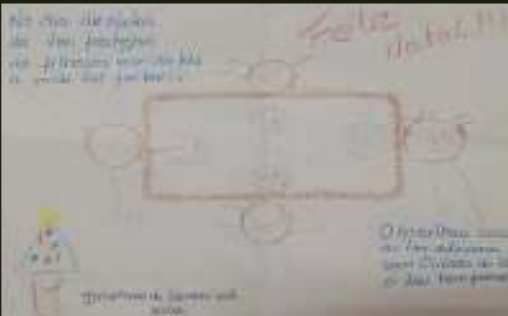


Desenhos de Natal

O Concurso de Desenhos de Natal da Sovena iniciou-se em 2017 em Portugal, tendo sido alargado a Espanha em 2018 e em 2020 ao Brasil. É um momento em que envolvemos os pequenos lá de casa nos temas da atualidade da Sovena... Segurança, Alimentação saudável,

Sustentabilidade e este ano o Futuro da Alimentação. É uma alegria ver os desenhos a chegar... e que bonitos os desenhos dos nossos artistas! Obrigado a todos os que participaram e contamos com todos no próximo ano, prontos para Alimentar Futuros!

Vera Ramos, People & Culture Manager.



Algés



Marta Perotoner
7 anos



Maria Leonor Teixeira
6 anos



Madalena Carvalho
8 anos

Andujar



Hugo Martín
6 años



Helena García
10 años



Daniela Torres
5 años

Barreiro





Brasil



André Gordilho Lima
6 anos



Arthur Henrique
12 anos



Heitor Henrique
6 anos

Brenes



Francisco Jimenez
8 años



Martina Gomez
7 años



Miguel Martin Duque
10 años



Palença



Alicia Sousa
6 anos



Diogo Santos
11 anos



Maria
Santos
4 anos

Plasencia



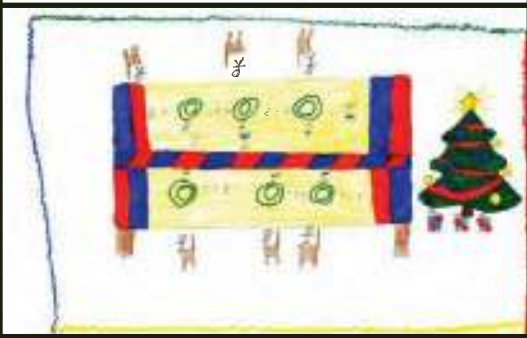
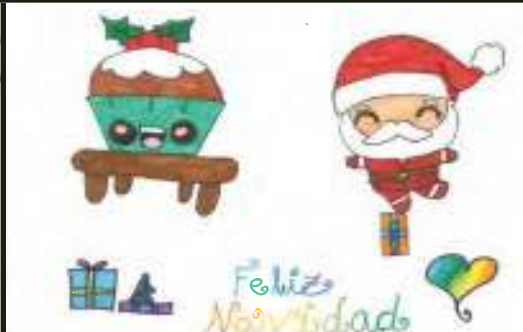
Bruno Real Alba
9 años



Candela Grande Jarque
4 años



Alba Crespo Puertas
6 años



VANESA ROMERO CALVO
2 AÑOS
GARCIA CALVO HERNANDEZ



B-side

Então, é Natal

Natal é sinónimo de família, afeto, partilha, tradição, fé, comida à mesa, casa enfeitada, humanidade e muitos outros significados. A celebração é um retrato cheio de personalidade dos nossos encontros familiares, independente do tamanho e do formato. Mergulhámos nas histórias dos nossos colaboradores das diferentes geografias para partilhar experiências encantadoras. Desde as comemorações que se iniciam no Thanks Giving Day, nos Estados Unidos, aos familiares que se mascararam de Mãe Natal, no Brasil, até à criação de uma árvore de Natal com peças de madeira na refinaria no Barreiro (Portugal) e os rituais na passagem de ano em Espanha.



ANA COSTA

Customer Service Coordinator (Portugal)

“É a reunião em família, a partilha de presentes e de amizade. É também o reencontro dos integrantes das famílias que só se reúnem na altura do Natal”.

“Todas as famílias gostam de ter uma mesa farta. Natal sem bacalhau não é Natal. Geralmente preparamos o bacalhau cozido com batatas e cebolas. Quem não gosta muito faz com natas ou assado no forno com batatas a murro e couves cozidas à parte”.

MARCELO GAIA

Sales Manager (Brasil)

“O Papai Noel representa a esperança da entrega do amor, do presente que não necessariamente precisa de ser físico”.

“Nós temos o hábito de preparar uma mini ceia à Sagrada Família e ao Menino Jesus. Colocamos flores, pães frescos, frutas e uma taça de vinho”.

“Como comemoramos o nascimento de Jesus Cristo, não estamos muito tristes, mas há uma grande possibilidade de ser o nosso primeiro Natal distante dos meus pais”.



AURORA ORTEGA

Qualidade e Meio Ambiente (Espanha)

“Os rostos das crianças quando vêem os desfiles e abrem os presentes, são a magia do Natal”.

“A principal tradição é a refeição em família onde todos se reúnem no dia 31 de dezembro. Toda a família participa na preparação do menú, por exemplo, a minha cunhada faz as sobremesas, a minha mãe faz o caldo e a carne, as minhas irmãs preparam os petiscos e no meu caso, não tenho muito jeito para cozinhar, coloco o azeite para preparar os pratos”.



TATIANE PIMENTEL

Gerente Administrativa (Brasil)

“Já fiz trabalho voluntário em ONGs no Natal.

Caridade é dar atenção, estar presente e interagir com as pessoas. Beneficiamos até mais do que quem recebe”.

“Sou mãe solteira, então visto-me de Mamãe Noel (mãe Natal)”. “Este ano de quarentena, não vi como um ano difícil. Tento ter uma visão positiva. Para mim, particularmente, não foi um ano mau”.

Sarah Conestabile

Treasury Analyst (USA)

“A época do Natal começa no dia seguinte ao Dia de Ação de Graças (a 26 de novembro). É quando a minha mãe e eu montamos a árvore e decoramos a casa. Passamos a maior parte do mês de dezembro a preparar-nos para os feriados. Na primeira semana, a minha mãe faz linguiça italiana caseira, que será assada no dia de Natal. Depois, passamos as próximas semanas a preparar biscoitos e uma massa recheada com passas, nozes e mel”.

“Para nós, as festas de fim de ano são família, comida e ajudar os mais desfavorecidos, portanto, é dada pouca atenção aos presentes para os adultos. Apenas os mais novos recebem”.



Nuno Cristóvão

CT Refinaria (Portugal)

“É uma data especial pois as pessoas ficam mais receptivas. Ajudam e juntam-se. As pessoas que estão chateadas deixam as mágoas para trás”.

“O meu pai fez uma vez ou outra de Pai Natal (Papai Noel). Agora, que tenho um filho pequeno, sou eu que me vou mascarar de Pai Natal.☒



**QUER PARTICIPAR
NA PRÓXIMA EDIÇÃO
DA FEED?**

Envie as suas sugestões, ideias, partilhas
para marketing@sovena.pt