

Prontos para alimentar futuros?

# FEED

N. 01

Ago/Set' 20



  
**sovena**  
Feeding Futures

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



## Nota do CEO

# *Bem-vindos à Revista FEED*

Hoje lançamos a primeira edição da FEED, a nova revista digital do Grupo Sovena, que irá partilhar informação e maior conhecimento sobre o que nos inspira – a comida e a alimentação, aliadas ao bem-estar do ser humano e do planeta, as nossas marcas, as inovações e tendências no mundo e todo o universo fértil do que é o negócio da Sovena.

Esta será uma comunicação com uma cara renovada e abordagem fresca, e um veículo para semearmos em todos os nossos colaboradores e parceiros a nossa essência, mas também o caminho que queremos percorrer.

Conto com cada um de vós para saborear e acompanhar este novo capítulo da comunicação corporativa da Sovena.

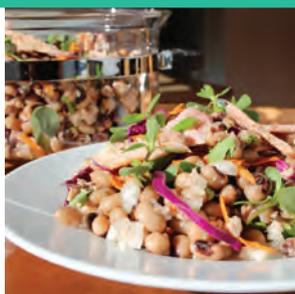
Obrigado,  
Jorge de Melo.

Tempo de leitura: 15 minutos

03

## So Yummy

Salada de feijão frade  
e atum colorida



Dicas de menu para picnics  
ao ar livre



07

## Up to Date

**Bem-estar:**

Meditação para principiantes

**Décor:**

Tudo o que precisa de saber  
para cultivar a própria  
horta urbana

12

## What's up?

**Destaques:**

Grupo Sovena aposta no  
futuro da alimentação global

O legado de 150 anos  
de Alfredo da Silva

Notícias da atualidade  
do universo Sovena



17

## B-side

Camisolas de renda da avó  
inspiram a criação de peças de  
cerâmica de Carla Marques



# Salada de feijão e atum colorida

Receita para um picnic saudável





Tipo de Refeição  
*Salada*



Tempo de Preparação  
*10 min*



Doses  
*4 Pessoas*



Dificuldade  
*Fácil*



### Ingredientes:

*1 frasco* de feijão-frade  
bem escorrido

*4 latas* de atum

*¼* de couve roxa cortada

*1 cenoura* grande ralada

*1 punhado* de beldroegas

*1 punhado* de coentros

*1 cebola* picada

*2 colheres* de óleo Fula

*1 sumo* de limão

*q.b.* de sal

## Preparação:

Escorra o atum e tempere-o  
com o sumo de limão

Junte a couve roxa, a cenoura, a cebola,  
as beldroegas e os coentros ao feijão

Junte o óleo e mexa bem

Acrescente o atum, misture e verifique  
se é necessário mais limão ou sal

Retifique os temperos e coloque dentro  
de um frasco de vidro

Leve ao frigorífico umas horas antes  
de servir



## Partilha Afetiva

À janela, na varanda ou na relva: Dicas para um picnic saudável

A primeira imagem que aparece na imaginação da nutricionista da Sovena Carmo Cabral quando o assunto é picnic é de uma toalha xadrez vermelha e branca estendida na relva e uma cesta de palha. Depois, acrescenta o sol e o conceito de comida para comer à mão, sem pratos, como ingredientes que não podem faltar num lanche ao ar livre. “É super importante para o bem-estar. Se não podemos ir à rua, fazemos à janela, na varanda ou no jardim de casa”, sugere Carmo. A nutricionista propõe uma versão light e saborosa para o menu. Com opções para todos os gostos. “Podemos fazer uma sopa fria para beber em copos, tortilhas, espetadas de frutas com melancia, melão, uva e ameixa,

palitos de legumes com húmus e barras energéticas”, enumera Carmo, que aponta para uma tendência: “As saladas em frasco estão muito na moda hoje. Em Portugal, temos muito a tradição das leguminosas. Grão de bico e bacalhau ou feijão fradinho e atum. Se juntarmos mais alguns vegetais, fica muito nutritivo e são receitas rápidas e simples de fazer”. O segredo para as saladas é preparar um vinagrete especial com 1,2 dl de Azeite Oliveira da Serra Gourmet ou Andorinha Seleção, 1,2 g de Mostarda Dijon, 30 ml de Vinagre Oliveira da Serra Vinho Branco, 60 ml de gemas de ovo, sal marinho tradicional e pimentão

em grão. Para beber, em vez de soft drinks, que tal preparar chás gelados ou águas aromatizadas? Carmo sugere uma receita à base de água com gás, rodela de limão e folhas de hortelã. Para a especialista, são bebidas práticas de levar para um picnic porque podemos deixar o líquido congelar na véspera e durante o dia seguinte ele vai arrefecer — ajuda a conservar a temperatura se for armazenado dentro de uma garrafa térmica. Um vinho branco fresco também não é de se descartar.

Tudo pronto para o picnic?



# Vamos começar a meditar?



Se a sua relação com a meditação está no campo da impossibilidade, este artigo é para si. Esqueça a ideia de esvaziar a mente. Reflita sobre desacelerar e libertar o stress. Escolha um cantinho aconchegante de casa e sente-se como se sentir confortável. Determine um tempo para começar: de 5 a 15 minutos. A combinação entre olhos fechados e respiração profunda é inseparável. Inspire pelo nariz (conte até quatro), faça uma pausa (conte até três) expire pela boca (conte até cinco). Repita o processo dez vezes. Neste momento, vão surgir na sua mente temas como a lista do supermercado, a reunião do trabalho ou a conta para pagar. Deixe os pensamentos entrarem por um lado e saírem pelo outro. Agarre a palavra *mindfulness* cuja tradução significa atenção plena. É este lugar, de consciência interior, que queremos alcançar. Se precisar de uma força motivacional, aplicações ajudam a resolver. A app *Headspace* é um boa indicação para pessoas mais ou menos ansiosas, para ouvir de manhã ou antes de dormir e que sugere a possibilidade de escolher entre uma voz feminina ou masculina para o ritual. Outras dicas são o *Insight Timer*, *Calm*, *Let's Meditate* e *Meditate.se*. No final da prática, levante-se devagar e observe um fator externo como a luz do sol a bater no rosto até recuperar o estado inicial.



Décor  
Hortas urbanas



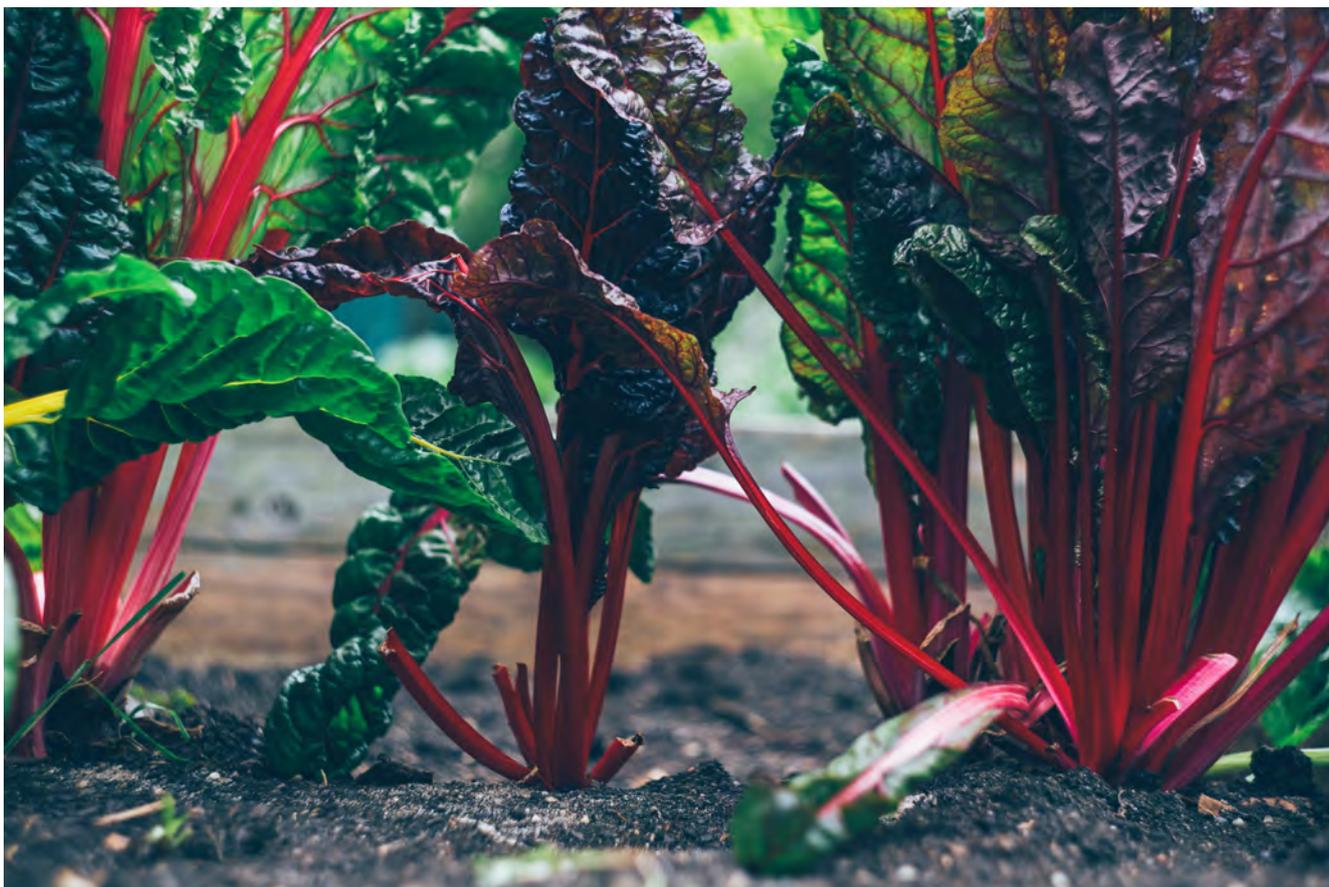
## “Quem cultiva cuida de si”

Há uma condição humana essencial para cultivar uma horta em casa: o desejo de se conectar com a terra. “Quem cultiva cuida de si. Há aqui uma ligação. Costumo dizer que se existe um ato íntimo com a natureza é comer. A terra dá o tomate, eu ingiro-o e este alimento transforma-se em parte do meu corpo. É quase espiritual”.

A reflexão é de Pedro Rocha, urban farmer da Noo City, uma start-up de desenvolvimento de produtos e serviços inteligentes para a prática da agricultura urbana doméstica. Antes de começar qualquer projeto, seja ele em casa, numa quinta ou em ambiente corporativo, Rocha dá um conselho vital.



“Fazer uma pequena horta é trabalhar com um sistema dinâmico que é a vida. Ninguém pode estar à espera de acertar em tudo. Vocês vão falhar. E isto é a melhor coisa que pode acontecer para termos a consciência de que nós não controlamos tudo”. Registrado isto, pode-se avançar com a ideia de cultivar os próprios ingredientes. Por onde começar? Se a ideia for germinar o alimento desde a semente, Rocha recomenda iniciar por rabanete, cenoura e coentro, por serem brotos resistentes. No caso das mudas, sugere tomate, alface, cebola, beterraba e pimenta. Sobre a diferença entre uma e outra, o especialista faz uma analogia: “A muda é como uma criança e a semente é como um bebê. Que precisa que lhe façamos tudo. Ele não consegue sobreviver sozinho”.



Na prática, a alface tem um ciclo médio de oito a 12 semanas; e o tomateiro, de 16 semanas. Já as ervas aromáticas, Rocha divide em duas categorias. Salsa, coentro e manjeriço, por exemplo, são anuais. “Plantamos, cortamos e chega um ponto que elas vão morrer”. Hortelã, orégãos, alecrim e sálvia são perenes. “Plantamos uma vez e ficam vida afora”. De forma resumida, plantas vivem de luz, temperatura, água e nutrientes. Portanto, na hora de escolher o melhor sítio em casa para cultivar uma horta urbana, em primeiro lugar, procure pelo sol. “Exposição solar é essencial”, afirma Rocha. A seguir, vem a água. É importante regar as mudas uma vez por dia (no verão, duas).

“Tem muito insucesso por causa da irrigação. Em excesso, mata as plantas; em falta, também”, alerta. O especialista indica um recipiente entre 20 e 30 centímetros de profundidade — altura que considera suficiente para o bom desenvolvimento das raízes. A escolha da terra também tem o seu valor. “É importante as pessoas perceberem que as plantas se alimentam. E não têm bocas. Se não forem alimentadas com nutrientes e compostos orgânicos, morrem. A agricultura faz-nos ter essa noção de que nós temos que nutrir a terra e o planeta”, conclui Rocha, que recomenda o uso de substrato à base de fibras de coco na terra.



# Grupo Sovena aposta no futuro da alimentação global

O Grupo Sovena, empresa portuguesa detentora de marcas líderes de mercado da indústria agroalimentar, renovou a sua marca corporativa. 'Feeding Futures' é a nova assinatura do Grupo, que pretende refletir a sua capacidade de reinvenção constante e a sua visão perante o futuro da alimentação global. Para Loara Costa, Diretora de Marketing do Grupo Sovena, "a nova imagem vem traduzir melhor aquilo que é a identidade e propósito da Sovena: uma referência global nos setores em que atua e que não se esgota no azeite e no óleo alimentar; uma marca atenta à evolução das tendências da alimentação e uma empresa empenhada na ligação sustentável entre a terra e a mesa." A responsável assume ainda a importância que a marca corporativa tem no processo de crescimento e de evolução da empresa: "Mais do que a criação de um novo símbolo e de uma nova assinatura, acreditamos que o significado que acompanha o rebranding da marca Sovena espelha a visão que nos move, que é a de fazer parte da alimentação do futuro. Um novo propósito que deve orientar

os próximos passos da nossa empresa e que faz ainda mais sentido face à conjuntura que vivemos, em que todos os esforços estão concentrados numa causa comum, o bem-estar das famílias e do planeta." As mudanças acompanham a criação de uma nova e importante área: New Ventures & Sustainability que será liderado por João Basto e vem reforçar a posicionamento da nova marca corporativa da Sovena, com o desafio de plantar possibilidades que darão frutos no futuro. Orgulhoso e motivado explica que "criar uma nova área dentro de uma empresa com a dimensão da Sovena é um desafio enorme. Apesar de centenária, a Sovena foi sempre capaz de assumir uma visão inovadora, quase futurista, moldada por um carácter assente na persistência e ambição da sua liderança. Foi esta forma de ser e estar que fez com que fosse a primeira empresa do sector a controlar toda a cadeia de valor e agora, mais uma vez, demonstra o seu espírito audacioso criando uma área totalmente voltado para o futuro, um futuro mais abrangente que não se esgota no azeite e no óleo alimentar."



# O legado de Alfredo da Silva

“Mais e melhor”. A expressão é da autoria de Alfredo da Silva, considerado o maior industrial português do século XX, que a 30 de junho de 2021 celebraria 150 anos sobre o seu nascimento. O seu legado inspirou a criação de uma série de atividades comemorativas, a partir da temática “O futuro como tradição”, que irá decorrer de junho de 2020 a junho de 2021. As celebrações têm como objetivo eternizar a vida e obra de Alfredo da Silva, figura ímpar pelo seu empreendedorismo e a sua liderança à frente da CUF (Companhia da União Fabril) e a consequente transformação industrial e económica portuguesa. Envolvendo a academia e as escolas, a programação inclui a realização de 13 conferências; um concurso dirigido a jovens do ensino básico, secundário e profissional; a atribuição de três prémios; o apoio ao desenvolvimento de estudos e obras de investigação; um filme sobre sua vida e a emissão de quatro selos comemorativos pelo CTT. Entre as conferências, estão “A História empresarial e os seus protagonistas”, “CUF, azeites e oleaginosas - Passado, presente e futuro”, “Globalização em português — Revoluções e continuidades africanas”, “Marketing with purpose”, “Inovação e



processo criativo”, “Patrimónios fabris e requalificação urbana” e outras. O formato de cada atividade será divulgado no decorrer deste ano e de 2021 e a previsão é que parte das conferências irá realizar-se em inglês. O projeto é uma iniciativa da Fundação Amélia de Mello, cujo nome é um tributo à filha de Alfredo da Silva, em parceria com a família, além de universidades e escolas. O Grupo Sovena celebra 150 anos de raízes históricas e enaltece sua influência e seu impacto desde a sua fundação.



## O Investimento no Barreiro

O Grupo Sovena concluiu um investimento de 4 milhões de euros na unidade industrial localizada no Barreiro, que tem como objetivo aprimorar a sua capacidade de embalagem e armazenamento. A aposta reforça, ainda, a estratégia de internacionalização do grupo.

Em comunicado, "O investimento inclui a montagem de uma nova linha que permitiu duplicar o volume de embalagem de azeites de seis mil garrafas de vidro por hora para 15 mil". A área de armazenamento também foi ampliada, o que representa um forte apoio para a exportação da marca Andorinha, com grande expressão no mercado brasileiro. Saiba mais sobre a notícia do artigo do [Jornal Expresso](#).

## Chef parceiro da marca Oliveira da Serra, Vítor Sobral, lança linha de conservas com azeites

No ano em que não se comemoraram os tradicionais Santos Populares, em Portugal, o chef Vítor Sobral decide homenagear a sardinha, alimento típico da ocasião, e apresenta o projeto Varina. "São sete conservas de sardinhas, cada uma com um azeite de assinatura criado por sete chefs de renome: Henrique Sá Pessoa, João Rodrigues, Diogo Rocha, Bertílio Gomes, Noélia Jerónimo, Rui Paula e o próprio", disse o chef ao site [Notícias ao Minuto](#).



## Impactos da pandemia

No veículo de notícias Executive Digest, o CEO do Grupo Sovena, Jorge de Melo, fala sobre os impactos da pandemia. "Esta pandemia veio demonstrar que é necessário ter retaguardas logísticas asseguradas".



## Vida Pessoal e Profissional em harmonia

O Grupo Sovena dá mais um passo no sentido da promoção do bem estar das suas pessoas com o arranque em Portugal, do Programa de Apoio Emocional e Psicossocial. O novo programa inclui uma linha de atendimento com serviços de apoio psicológico (educação das crianças, conflitos conjugais, gestão do stress) e psicossocial (questões com apoio ou subsídios, assistência à família, entre outros) e está disponível a colaboradores e ao seu agregado familiar.

O projeto, idealizado pela área de People & Culture em parceria com a Pulso Europe Portugal, visa promover o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. O atendimento é feito 24 horas através da linha de telefone + 351 214 195 551 ou do email [pac@pulso-europe.eu](mailto:pac@pulso-europe.eu). Neste momento o Grupo Sovena já disponibiliza Programas de Apoio a colaboradores, nos Estados Unidos (Rome) e Portugal, estando em análise a identificação de programas similares nas restantes geografias.

## O 'novo normal' para a Sovena.

Num artigo publicado na Marketeer, a responsável de Marketing da Sovena, Loara Costa, respondeu à pergunta que todos nós queremos saber. O mundo mudou e as marcas também vão ter de alterar a forma como comunicam e constroem relações de confiança. Que trabalho está a ser feito neste sentido? "Entender e adequar ao 'novo normal' tem sido a chave para as nossas marcas acompanharem os consumidores e evoluírem nesta nova realidade", afirmou Loara.



## Campanha "Sabe pela Vida" tem apoio da Sovena

O Grupo Sovena junta-se à FIPA (Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares) e AHRESP (Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal) para avançar com a campanha "Sabe pela vida". O objetivo é garantir as condições necessárias para receber clientes em segurança no regresso às atividades comerciais, conforme noticiou a Marketeer.



## Boa gestão da Sovena USA em pandemia

No jornal "Rome Sentinel", pode ler-se que "A Sovena, uma das maiores empresas de azeite do mundo e dos EUA, manteve as suas portas abertas durante a atual pandemia global de coronavírus", afirmou David Winberg, responsável pela área de People&Culture da Sovena USA. Com a declaração, Winberg anunciou que estão a recrutar funcionários para 20 cargos na empresa.

Uma fábrica de produtos alimentares que são bens essenciais não pode parar, por isso a Sovena continuou a embalar azeite, óleos vegetais e óleos especiais na fábrica em Rome (NY), fazendo a respectiva distribuição pelo resto do país.



## Flor de Olivo amplia a gama de azeites Virgem Extra

A marca de azeite espanhola Flor de Olivo ampliou a sua gama de produtos e apresenta novidades. Além de novos formatos PET para as referências Virgem Extra e Ecológico, lança também, dois novos azeites virgem extra com um toque ainda mais especial: Flor de Olivo Gourmet e Flor de Olivo Selección Cooperativa. Também já estão no ar os perfis da marca no Instagram e no Facebook com dicas de receitas para partilhar com a família e os amigos. Siga-nos!

## Sovena anuncia aquisição 25% da chilena Soho SpA

O Grupo Sovena anunciou a aquisição de 25% da Soho SpA — produtor líder na comercialização de azeite no Chile, que ajudará a fortalecer mercados como Brasil e Estados Unidos. "Ao entrarmos neste mercado com a Soho, uma produtora bem estabelecida e com uma posição de mercado saudável, garantimos os elementos que têm sido a base de uma estratégia eficiente no nosso plano de expansão internacional", detalhou Jorge de Melo, CEO do Grupo Sovena.





# B-side

## CARLA MARQUES

Engenheira alimentar do Grupo Sovena

### *Entre o desenvolvimento de produto e o hobby da cerâmica*

A engenheira alimentar Carla Marques, de 35 anos, abriu o baú de peças bordadas pela avó para imprimir textura aos objetos de cerâmica que a própria faz. “Estas peças têm valor sentimental maior. O meu prato preferido foi feito com a renda de uma camisola antiga”, conta Carla. Inspirada pelo irmão, há três anos, matriculou-se num curso de olaria e passou a frequentar um ateliê de cerâmica, na zona dos Anjos, em Lisboa, onde começou a produzir as próprias loiças. Começou por uma taça que a meio do processo se partiu e foi transformada em castiçal. “Quis aproveitá-la. Cozi-a e pinteí de amarelo torrado. Utilizo para meter uma vela pequena”.



As peças são inspiradas no seu quotidiano. Recentemente, decidiu substituir shampoo e amaciador líquidos por sólidos. Para isto, criou um recipiente personalizado. “Quero reduzir a minha pegada ecológica, então criei saboneteiras, que não retêm água no interior”. Também faz tábuas de queijo com textura rendada, vasos de plantas, taças, pratos e bowls — estão todas no perfil @maria.tangerina\_ceramics no Instagram. No último Natal, recebeu uma roda de oleiro e passou a produzir em casa. Às 18h, quando termina o dia de trabalho na Sovena, salta para o quarto ao lado para se dedicar ao trabalho manual. “É muito divertido e sem dúvida um momento de escape”, observa Carla, que está na equipa

de Product Development. Há três anos na Sovena — por coincidência o mesmo tempo em que se dedica às cerâmicas -, Carla trata da validação de rótulos distribuídos por países como Portugal, Espanha, China e Israel. “É um trabalho muito dinâmico. Agora posso estar a falar português como daqui a pouco enviar um email em inglês ou espanhol, e validar o conteúdo legal da rotulagem de acordo com o país de destino (e não são poucos), ou seja, aprovamos os textos de todos os produtos que desenvolvemos, desde marcas próprias a marcas de clientes”, explica.





**Quer participar  
na próxima edição da FEED?**

Envie as suas sugestões, ideias,  
partilhas para [mktcorporativo@sovena.pt](mailto:mktcorporativo@sovena.pt)