

¿Listos para alimentar futuros?

FEED

N. 05

Julio 2021



sovena

Feeding Futures

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



Tiempo de lectura: 15 minutos

03

So Yummy

Quinoa, la planta rica en nutrientes que puede salvar tu verano



Bowl de fajita de quinoa con salsa de limón y cilantro



06

Up to Date

Entrevista a João Guerreiro
Director de People & Culture
del Grupo Sovena

“Incluso en contextos exigentes, hay que seguir mirando hacia el futuro.”

12

What's up

“CUF, aceite de oliva y oleaginosas: pasado, presente y futuro “
- acoger el futuro de la sostenibilidad del olivar.



17

B-side

Antonio Moreno , una vida dedicada al arte de la restauración



Quinoa, la planta rica en nutrientes que puede salvar tu verano

Para aquellos que buscan alimentos sin gluten, la quinoa es la respuesta perfecta. Puede ser una molestia a la hora de sacarla del bote, pero con un poco de destreza todo se consigue. Si puedes hacer arroz, también puedes hacer quinoa.

No es un cereal sino una planta herbácea familia de la remolacha, la acelga o incluso la espinaca, rica en proteínas, que aporta todos los aminoácidos que necesitamos. Tiene manganeso, cobre, fósforo, magnesio, ácido fólico y zinc; no combate la pereza al 100%, para eso también se necesita una pizca de buena voluntad. Debes lavarla bien para evitar la presencia de sustancias tóxicas como las saponinas. Para ello, se debe remojar la quinoa, luego

se frota con agua hasta que deje de hacer espuma y luego se cocina. Y ya está, como el arroz.

¿Pero de donde vino? Creció principalmente en los Andes, y fue cultivada por los incas durante más de cinco mil años, estableciéndose como una dieta básica para ellos. En Perú y Bolivia es uno de los alimentos más consumidos. Y ahora se ha puesto de moda en Occidente.

Y como es rápida de preparar, ayuda mucho en esta época veraniega, cuando la cabeza quiere estar más en el agua que en la cocina. Lo más divertido es que existen varios tipos de quinoa: blanca, roja, amarilla, negra, lo que significa que incluye varios tipos de antioxidantes. Tienes mucho donde elegir, pruébala y disfruta. S



Bowl de fajita de quinoa con salsa de limón y cilantro



TIPO DE COMIDA
Plato principal



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 min



TIEMPO DE COCCIÓN
10 min



DOSIS
4 raciones



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES:

1 cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra

0,5 kg de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en rodajas finas

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 pimiento amarillo picado

1 pimiento rojo picado

2 cucharaditas de pimentón

1/4 cucharadita de cada: sal y pimienta

3 tazas de quinoa cocida

1 aguacate pelado, sin hueso y en rodajas

1 taza de granos de maíz, frescos o congelados

1/2 taza de queso fresco desmenuzado

1/3 taza de rábano en rodajas finas

SALSA DE LIMA Y CILANTRO:

1/3 taza de Aceite de Oliva Virgen Extra

3 cucharadas de jugo de lima

1 cucharada de vinagre de vino blanco

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de mostaza de dijon

1 cucharadita de miel

Pizca de sal y pimienta

1/4 taza de cilantro fresco picado

PREPARACIÓN:

Este almuerzo veraniego es saludable y está repleto de proteínas. La mezcla de pollo se puede preparar con antelación y recalentar para una comida rápida.

Modo de preparación:

- 1.** Bate el aceite, el jugo de lima, el vinagre, el ajo, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta. Agrega el cilantro.
- 2.** Calienta el aceite en la sartén a fuego medio. Saltea el pollo durante 2-3 minutos o hasta que esté dorado. Agrega la cebolla, el ajo, los pimientos, el pimentón, la sal y la pimienta. Saltea durante 5 minutos (aproximadamente) o hasta que los pimientos estén crujientes y tiernos y el pollo esté bien cocinado. Agrega $\frac{1}{4}$ de taza de agua y remueve.
- 3.** Sazona la quinoa con 2 cucharadas de salsa, y reparte entre 4 recipientes. Cubre con la mezcla de pollo, aguacate, maíz, queso fresco y rábano. Rocía con la salsa restante.

Consejos:

- Para cocinar la quinoa, pon 1 taza de quinoa y 2 tazas de agua a hervir. Reduce el fuego; tapa y cocina por 15 minutos. Remueve con un tenedor.
- Reemplaza el queso fresco por feta o queso de cabra, si lo deseas.
- Sustituye la quinoa por arroz integral si lo prefieres.

“Incluso en contextos exigentes, hay que seguir mirando hacia el futuro”.

Se trata de una certificación formal y reconocida por la que seremos auditados periódicamente, a semejanza de otras, algo a lo que estamos acostumbrados como industria alimentaria que somos.

Sovena va a avanzar con la certificación EFR (Empresa Familiarmente Responsable), dando continuidad a todo el trabajo que se ha realizado hasta ahora, con foco en las personas. “Esta certificación es muy importante en términos del plan estratégico para el área de personas y cultura de Sovena”, dice João Guerreiro, director de People & Culture del Grupo Sovena. Este proyecto es parte de una visión integral, ya que el grupo ha ido diseñando e implementando otras iniciativas y programas, como “Sovena, Growing Futures Leaders”, que ha permitido el desarrollo de las habilidades de liderazgo y gestión del personal del grupo, siempre con mirando al futuro. Se trata de una certificación formal y reconocida por la que seremos auditados periódicamente, a semejanza de otras, algo a lo que estamos acostumbrados como industria alimentaria que somos. “La única diferencia es que se trata de una certificación totalmente dedicada a la gestión de personas, lo que tiene mucho sentido en la estrategia que venimos implementando”, dice João Guerreiro. Dentro de este plan se tienen en cuenta cuestiones como la calidad del trabajo diario, la igualdad de oportunidades, la diversidad, el desarrollo personal y profesional, la salud y el



bienestar. En el fondo, para demostrar que “seguimos estando orgullosos de ser Sovena”. El seguimiento de este plan se hará de forma sistemática, mucho más formal y coherente. “Queremos analizar nuestro conjunto de prácticas y políticas de gestión de empleados, sistematizar y recabar todas estas informaciones, que a menudo se encuentran dispersas”.

“Hoy no tenemos armonía entre todas nuestras prácticas y políticas y eso es lo que vamos a intentar lograr con la implementación de la Certificación EFR”, afirma João Guerreiro.

En cuanto a extender el plan a otros países, como España, será necesario “ir paso a

paso”. “El objetivo es empezar por Portugal, consolidar lo que tenemos y, a partir de ahí, sí, cuando estemos satisfechos con el resultado obtenido, buscaremos extender esta certificación a otras geografías”. Además, aquí, y según la normativa, la certificación EFR tendrá que involucrar a varias áreas, no siendo un proceso que

Es una certificación totalmente dedicada a la gestión de personas, lo que tiene mucho sentido en la estrategia que venimos implementando

se lleve a cabo solo en el Departamento de People&Culture. “Debe ser hecho en conjunto - área industrial, áreas de apoyo, comercial, con todos - para que sea transversal. Al sistematizar, reflexionamos y, en el futuro, mejoramos estas prácticas”, dice João Guerreiro. Porque es necesario mostrar a los empleados que Sovena está y quiere seguir estando presente en sus vidas. En cuanto a objetivos y estando el foco en Portugal, identificamos la necesidad de contar con un instrumento de gestión de personas. “Un modelo auditable que permita, de manera objetiva, tener un conjunto de indicadores y métricas, entender cómo somos, cómo podemos evolucionar, buscando

Porque es necesario mostrar a los empleados que Sovena está y quiere seguir estando presente en sus vidas.

la mejora continua, como hacemos con otras certificaciones”, dice João Guerreiro. Pero ésta no será una tarea difícil ya que, como se mencionó, el Grupo Sovena ha seguido este patrón con otras certificaciones. Es un proceso a medio plazo, sí, pero esa es la única forma de llegar a la excelencia que ha guiado a esta marca. “Esto nos permite capitalizar este tipo de certificaciones a nivel interno, pero también en el exterior. La Certificación EFR puede ser muy interesante en términos de reputación para el grupo”, dice el director de People & Culture de Sovena. João Guerreiro también deja una nota importante, muchas veces olvidada: la importancia del salario emocional, que también forma parte de este tema y que es cada vez más relevante. “En el día a día lo que constituye el salario emocional no se publicita y comunica como podría. Todo el compromiso asociado a este tema es muy importante”, concluye. S





Programa de Desarrollo Directivo San Telmo 2021- Sovena Growing Future Leaders

El 13 de julio finalizó una edición más del Programa de Desarrollo Directivo en la Escuela de Negocios de San Telmo, en Sevilla. Con este programa Sovena formó

a 4-1 managers, en una iniciativa que tiene como objetivo invertir en talento interno y en la futura gestión de la empresa. ¡Enhorabuena a todos!

Sovena Get in Touch

Sovena Get in Touch es la iniciativa interna lanzada en Marzo de 2021, que pretende dar a conocer un poco mejor lo que hacemos en cada área de Sovena, sintiéndonos así más cerca como grupo. Las 5 primeras ediciones fueron un éxito. En cada sesión contamos con cerca de 150 compañeros de todas las geografías, alcanzando un total de 1050 horas dedicadas a conocer mejor lo que hacemos en Sovena. Sovena Get in Touch regresa en Septiembre y contamos con la participación de todos, ¡preparados para alimentar futuros!

EVENTOS REALIZADOS

30 MARZO

Sovena & Our Brands
Loara Costa

27 ABRIL

Sovena & Innovation
João Basto

25 MAYO

Sovena & Agribusiness
Vasco Cortes
Martins

23 JUNIO

Sovena & Olive Oil Sourcing
Gabriel Estevez

9 JULIO

Sovena & Commodities
Miguel Costa

EVENTOS A REALIZAR

SEPTIEMBRE

Sovena & Our Markets
Nuno Santos

OCTUBRE

Sovena Industrial PT
Lina Dionisio

NOVIEMBRE

Sovena Consumer Goods ESP
Carmelo Blanco

DICIEMBRE

Sovena @ USA
Enrique Escudero & Frank Talarico



WEB CONFERENCE

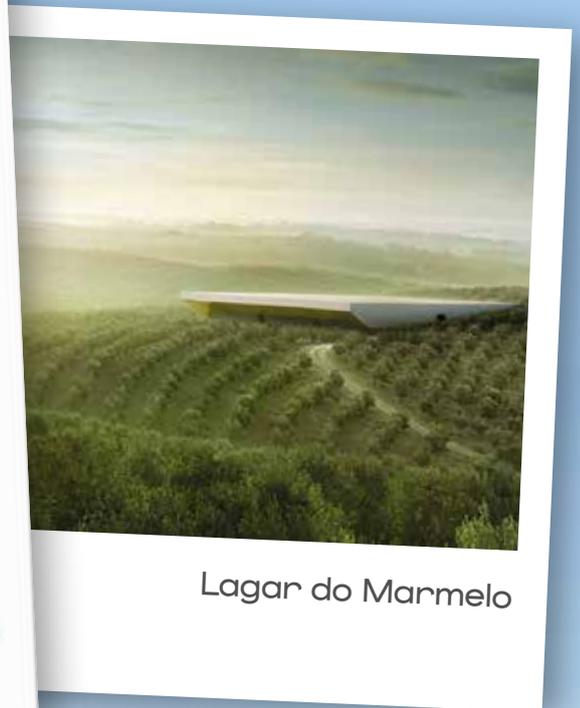
CUF, AZEITE E OLEAGINOSAS

Passado, Presente e Futuro

ASSISTA AQUI

6 de maio de 2021 (10h30)
Lagar do Marmelo, Ferreira do Alentejo
alfredodasilva150anos.pt

ALFREDO DA SILVA O FUTURO COMO TRADIÇÃO



Lagar do Marmelo

CUF, aceite de oliva y oleaginosas: pasado, presente y futuro - acoger el futuro de la sostenibilidad del olivar

El Alentejo es el lugar favorito de muchos portugueses durante el verano, pero también puede ser el escenario para hablar de futuro.. El 6 de mayo tuvo lugar en Lagar do Marmelo, en Ferreira do Alentejo, la conferencia “CUF, aceite de oliva y oleaginosas: pasado, presente y futuro”, promovida por la Fundación Amélia de Mello, donde se destacó la importancia de estos dos alimentos. Este evento también sirvió para celebrar el 150 aniversario de Alfredo da Silva. Y no, no son solo relevantes cuando nos sentamos a la mesa, cuando llega el almuerzo. Son mucho más que eso. El negocio del aceite, del que el Grupo Sovena forma parte desde la década de los 80, fue discutido a lo largo de la jornada, pasando por su sostenibilidad, evolución tecnológica y también los beneficios para la

Algunos hechos como:

“El olivo, una especie autóctona, tiene un consumo de agua reducido en comparación con muchos otros cultivos”

salud y el bienestar de quienes lo consumen. Sin olvidar, por supuesto, una mirada atenta al pasado, porque a veces es en la tradición donde encontremos las respuestas para el futuro. Esta conferencia también dio lugar, entre otros temas, a un amplio debate sobre la sostenibilidad del olivar y el futuro de este cultivo en el Alentejo, que se beneficia del lago artificial más grande de Europa llamado Alqueva. Alqueva fue concebido para provocar un cambio necesario en el territorio alentejano, por lo que no podemos sorprendernos por los resultados que ha traído este avance.

Así, los ponentes de esta conferencia ayudaron a esclarecer algunos mitos y a presentar hechos, muchos de ellos desconocidos por la mayoría de la población, especialmente la más urbana. 🌿

“En los tiempos que vivimos, de una enorme cobertura mediática sobre temas relacionados con lo que comemos y la forma en que producimos, es importante que busquemos información fiable y basada en estudios científicos para que podamos argumentar y construir un futuro mejor para todos. Porque lo que comemos en la mesa no nos afecta solo a nosotros, sino a todo el planeta.”



“La superficie de olivar representa solo el 1% de la superficie total del Alentejo”



“ El olivar de Alqueva secuestra carbono equivalente a las emisiones de las poblaciones de Beja y Évora (82.000 personas) ”

“Entre 2007 y 2017, Portugal redujo el uso de fitofármacos en un 43% ”

“ Portugal es el único país del mundo que produce el 95% de aceite de oliva virgen extra”

“y muchos otros hechos mencionados durante esta conferencia contribuyen a una mejor percepción por parte de la opinión pública.”





Webserie “Nuestra Almazara”



La pandemia ha cambiado nuestros caminos. Aprendimos a vivir separados unos de otros. A no vernos. A no compartir experiencias. Las empresas tuvieron que revolucionar su forma de trabajar y comunicarse. El Grupo Sovena, consciente de esta limitación, actuó con responsabilidad para permanecer cerca de sus clientes. Y, teniendo en cuenta este afán de hacer más, creó la webserie “Nuestra Almazara”, con el objetivo de dar a conocer un poco más nuestros aceites, para que el público no pierda la relación creada ahora que las

visitas no están disponibles para todos. En esta serie acompañaremos todo el proceso, desde la elaboración hasta el momento en que llega a nuestra mesa. El proyecto fue desarrollado para las marcas Oliveira da Serra, Andorinha y Flor de Olivo. Porque a veces, para conocer mejor el producto, es necesario saber qué historia nos cuenta. Qué personas están detrás. Y qué memorias hay dentro. Esto es lo que nos trae esta webserie, que permite al Grupo Sovena reinventarse sin perder el foco



y adaptándose a una nueva realidad, en la que comunicar la marca también tiene que pasar por la pequeña pantalla. Pero “Nuestra Almazara” no solo estará en las plataformas digitales del grupo. Quiere ir más lejos. Se utilizará en sesiones educativas, presentaciones, de forma que den valor a la marca e inicien un diálogo entre clientes, socios y el grupo Sovena. El pronombre del título no fue elegido en vano. Los episodios estarán disponibles en Instagram, Facebook y Youtube. Para estar todos más conectados. 



<https://www.instagram.com/azeiteoliveiradaserra/>



<https://www.facebook.com/ReceitasOliveiradaSerra>



<https://www.youtube.com/channel/UCTRIAyUvUH1B1Gc5LGwp4oA>



Sovena ... Feeding Our Family

Tras el Día del Niño en Portugal, invitamos a nuestros empleados a visitar la exposición “Al otro lado de la madriguera” en el Centro Cultural de Belém, una experiencia inmersiva basada en el libro “Alicia en el país de las maravillas”, que invita a los niños a pensar más allá de lo que sabemos. La jornada dedicada a Sovena y la familia, contó con más de 66 personas inscritas, divididas en varias sesiones, entre las 10:00 y las 17:00 horas. Fue genial ver las caras animadas de los niños, que pudieron explorar en familia el mundo encantado de Alicia. ¡Gracias a todos los que celebraron con Sovena este día dedicado a nuestros Niños y a la Familia! 





B-side

ANTONIO MORENO

Electromecánico de mantenimiento | Brenes

Una vida dedicada al arte de la restauración

32 años. Antonio Moreno lleva 32 años en Sovena. Un periodo largo, distante de una época tan diferente como ésta, pero que conserva la tradición de un trabajo que solo se puede mantener vivo con mucha dedicación. Comenzó en 1989 en el taller de refinería. Pasó por varios sectores: desde hidrogenación, pasando por operario de envasado, hasta mantenimiento. Hoy en día, más ligado a esta última tarea, es también una de las caras de la Semana Santa, donde realiza un minucioso trabajo artesanal para dorar las grandes estructuras religiosas que forman parte de las celebraciones. Antonio se inició en el “boom” del trabajo artesanal. “Me aconsejó mi hermana, comencé con las figuras y la restauración de cuadros y pequeñas piezas”, dice el artesano. Hay hermanos que crecen peleándose, ellos siempre se ayudaron mutuamente.

Pero Antonio Moreno y su hermana no son los únicos en esta profesión. Su esposa y cuñada también. Una casa llena de artesanos. Antonio trabaja desde casa, en una habitación preparada para este tipo de trabajos. Ahí es donde tiene todo lo que necesita, nada más. Al tener una profesión “normal”, aprovecha su tiempo libre para hacerse con estas figuras doradas. No puedes dejar de hacer lo que amas. “Normalmente lo hago en mi tiempo libre, entre cambios de turno, pero sobre todo los fines de semana. Ahí es cuando tengo más tiempo para dedicarle”, dice. Dedicación. Esta es la palabra más importante.

Dedicación y “placer”. “Estos trabajos no están suficientemente remunerados, hay que dedicarles mucho tiempo, y los materiales y herramientas utilizados son costosos. Por eso lo hago por placer”, nos cuenta. En el proceso de restauración, desde pequeños adornos hasta altares, hay que tener un pulso de cirujano, con el máximo cuidado en las manos y altos niveles de concentración. “Si disfrutas de lo que haces, eso influye en el resultado. Es una gran satisfacción cuando ves el trabajo realizado”, dice. A pesar de parecer un trabajo solitario, Antonio Moreno agradece a los que con él trabajan, “una gran familia”. Solo podría ser así.

De su pueblo, Brenes, recuerda con especial cariño las Cabalgatas de Reyes. “Pasé 16 años haciendo carrozas con ocho amigos, que hoy en día son parte de la familia, después de tantos momentos e historias que vivimos juntos”. Y también otro trabajo, realizado con su esposa y su yerno: el de la hermandad del Gran Poder de Brenes. Los recuerdos y las historias permanecen. Y el sentimiento de deber cumplido.



Pero no todo es perfección. Hay eventos que salen mal y dejan historias divertidas que contar. “En una cabalgata de Reyes Magos, a mitad de recorrido nos sorprendió la lluvia. Era necesario suspender el desfile. Y todas las carrozas se retiraron, menos la nuestra (del Rey Baltasar)”. Siguió la diversión, con caramelos y juguetes para todos. “Nunca olvidaré la mirada de satisfacción de los niños que nos veían”, dice. Después de todo, no salió tan mal.

Tras casi año y medio de pandemia, Antonio Moreno cambia un poco su discurso. Fue duro, sí, pero nunca dejó de trabajar. Sirvió para olvidarse de la triste situación que vivimos en España y el resto del mundo. E incluso cuando se acerca la jubilación, quiere conservar su trabajo. Quién sabe, transmitir todo su amor por esta profesión a su nieta. “Quiero enseñarle todo, mis trucos, por ejemplo, para que pueda seguir con la tradición familiar. Ya tiene cuatro años, y le gusta mucho pintar”, concluye. S



¿Quieres participar
en la próxima edición
de FEED?

Envía tus sugerencias e ideas
a marketing@sovena.pt

APENAS PARA USO INTERNO