

Prontos para alimentar futuros?

FEED

N. 05

Julho 2021



sovena

Feeding Futures

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



Tempo de leitura: 15 minutos

03

So Yummy

Quinoa, a planta rica em nutrientes que pode salvar o seu verão

Fajita Quinoa Bowl com molho de lima e coentros



06

Up to Date

Entrevista a João Guerreiro
Diretor de People & Culture
do Grupo Sovena

“Mesmo em contextos exigentes é preciso continuar a olhar para a frente”



12

What's up

“Cuf, Azeite e Oleaginosas: Passado, Presente e Futuro” abraçar o futuro da sustentabilidade do olival



17

B-side

Antonio Moreno , uma vida dedicada à arte da restauração





Quinoa, a planta rica em nutrientes que pode salvar o seu verão

Para quem quer alimentos sem glúten, quinoa é a resposta certa. Pode dar chatices na hora de a tirar do tacho mas, com um bocadinho de jeito, tudo se consegue. Se consegue fazer arroz, também consegue fazer quinoa.

Não é um cereal mas sim uma planta herbácea parente da beterraba, da acelga ou até do espinafre, rico em proteína, dando todos os aminoácidos de que precisamos. Tem manganés, cobre, fósforo, magnésio, folato e zinco -- só não combate a 100% a preguiça, para isso ainda é preciso uma pitada de boa vontade. Deve lavá-la bem para evitar a presença de substâncias tóxicas como as saponinas. Para isso, a quinoa deve ser demolhada, depois esfregada debaixo de água até que deixe de

fazer espuma e só depois cozinhada.

De resto, é, lá está, como o arroz.

Mas, de onde veio? Cresceu especialmente nos Andes, tendo sido cultivada pelos incas há mais de cinco mil anos, estabelecendo-se como uma dieta padrão para os incas. No Peru e na Bolívia são dos alimentos mais consumidos. Agora, virou moda no ocidente, o que se entende.

E, por ser rápida de fazer, ajuda muito nesta altura de verão, onde a cabeça se quer mais dentro de água do que na cozinha. O mais engraçado é que existem vários tipos de quinoa: branca, vermelha, amarela, preta, o que, na prática, quer dizer que incluem vários tipos de antioxidantes. Tem muito por onde escolher, seja responsável e aproveite.



Fajita Quinoa Bowl com molho de lima e coentros



TIPO DE REFEIÇÃO
Prato Principal



TEMPO DE PREPARAÇÃO
20 min



TEMPO DE COZEDURA
10 min



DOSES
4 porções



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de Azeite Oliveira da Serra Clássico

0,5 kg de peito de frango desossado e sem pele, em fatias finas

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 pimento amarelo ou laranja, cortado

1 pimento vermelho cortado

2 colheres de chá de pimenta em pó

1/4 colher de chá de cada: sal e pimenta

3 xícaras de quinoa cozida

1 abacate, descascado, sem caroço e fatiado

1 xícara de grãos de milho, frescos ou congelados

1/2 xícara de queijo fresco em pedaços

1/3 xícara de rabanete em fatias finas

MOLHO DE LIMA E COENTROS:

1/3 xícara de Azeite Oliveira da Serra Gourmet

3 colheres de sopa de sumo de lima

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

1 dente de alho picado

1 colher de chá de mostarda dijon

1 colher de chá de mel

Pitada de sal e pimenta

1/4 xícara de coentros frescos picados

PREPARAÇÃO:

Este almoço tardio de Verão é saudável e repleto de proteínas! A mistura de frango pode ser preparada com antecedência e reaquecida para uma refeição rápida.

Modo de preparação:

- 1.** Bata o azeite, o sumo da lima, o vinagre, o alho, a mostarda, o mel, o sal e a pimenta. Junte os coentros.
- 2.** Aqueça o azeite na frigideira em lume médio; Refogue o frango durante 2 a 3 minutos ou até dourar. Adicione a cebola, o alho, os pimentos, o pimentão em pó, o sal e a pimenta; Refogue durante 5 minutos (aproximadamente) ou até que os pimentos estejam crocantes e macios e o frango cozinhado.
- 3.** Tempere a quinoa com 2 colheres de sopa do molho; divida entre 4 taças. Cubra com a mistura de frango, abacate, milho, queijo fresco e rabanete. Regue com o molho que restou.

Dicas:

- Para cozinhar a quinoa, coloque 1 xícara de quinoa e 2 xícaras de água a ferver. Reduza o lume; cubra e deixe cozinhar por 15 minutos. Mexa com um garfo.
- Substitua o queijo feta ou o queijo de cabra por queijo fresco, se desejar.
- Substitua a quinoa por arroz integral, se desejar.

“Mesmo em contextos exigentes é preciso continuar a olhar para a frente.”

Esta é uma certificação formal e reconhecida onde vamos ser auditados periodicamente, à semelhança de outras, algo a que estamos habituados como indústria alimentar que somos.

A Sovena vai avançar com a certificação Efr (Empresa Familiarmente Responsável), dando continuidade a todo o trabalho que tem sido feito até aqui, com foco nas pessoas. “Esta certificação é muito importante naquilo que é o plano estratégico para área de Pessoas e Cultura da Sovena”, refere João Guerreiro, diretor de People & Culture do Grupo Sovena. Este projecto inclui-se no âmbito de uma visão integrada, já que o grupo tem vindo a desenhar e implementar outras iniciativas e programas, como o “Sovena, Growing Futures Leaders”, que tem permitido o desenvolvimento de competências de liderança e gestão dos quadros do grupo, sempre com um olhar no futuro.

Esta é uma certificação formal e reconhecida onde vamos ser auditados periodicamente, à semelhança de outras, algo a que estamos habituados como indústria alimentar que somos.

A única diferença, é que esta é uma certificação totalmente dedicada à gestão de pessoas, o que faz muito sentido na estratégia que temos vindo a implementar”, diz João Guerreiro.

Dentro desse plano estão em causa questões como a qualidade do trabalho no dia a dia, a igualdade de oportunidades, a diversidade, o desenvolvimento pessoal e



profissional, a saúde e bem estar. No fundo, para mostrar que: “continuamos a ter orgulho em ser Sovena”.

O acompanhamento deste plano será assim feito de forma sistemática, bastante mais formal e coerente. Queremos olhar para o nosso “conjunto de práticas e políticas de gestão dos nossos colaboradores, sistematizar e fazer um levantamento dessas informações” que, muitas das vezes estão dispersas.

“Hoje não temos uma harmonia entre todas as nossas práticas e políticas e isso é o que vamos procurar obter com a implementação da Certificação Efr”, afirma João Guerreiro. Quanto a estender o plano mais além, como a

Espanha, vai ser preciso “ir passo a passo”. “O objetivo é começar com Portugal, consolidar o que temos e, a partir daí, sim, quando estivermos satisfeitos com o resultado alcançado, vamos procurar alargar essa certificação a outras geografias.” Além disso, por cá, e de acordo com as regras, a certificação Efr vai ter de envolver várias

...é uma certificação totalmente dedicada à gestão de pessoas, o que faz muito sentido na estratégia que temos vindo a implementar...

áreas, não sendo um processo que se faz na Direcção de Pessoas & Cultura isoladamente. “Tem de ser feito em conjunto – área industrial, áreas de suporte, comercial, com todos -- para que seja transversal. Ao sistematizar, refletimos e, no futuro melhoramos essas práticas”, diz João Guerreiro. Porque, é necessário mostrar aos colaboradores que a Sovena está, e quer continuar, presente nas suas vidas. Quanto a objetivos e estando o foco em Portugal, identificamos a necessidade de ter um instrumento de gestão de pessoas. “Um modelo auditável que permita de uma forma objectiva ter um conjunto de indicadores e métricas, para perceber como estamos, como podemos evoluir, visando uma

Porque, é necessário mostrar aos colaboradores que a Sovena está, e quer continuar, presente nas suas vidas.

melhoria contínua, tal como fazemos com as outras certificações”, diz João Guerreiro. Mas essa não será uma tarefa difícil já que, como referido, o Grupo Sovena tem seguido estes moldes com outras certificações. É um processo de médio prazo, sim, mas só assim se poderá chegar à excelência que tem pautado nesta marca. “Assim permite-se capitalizar este tipo de certificação a nível interno, mas também para o exterior. A Certificação Efr pode ser muito interessante em termos de reputação para o grupo”, refere o diretor de People & Culture da Sovena.

João Guerreiro deixa ainda uma nota importante, muitas vezes esquecida: a importância do salário emocional, que também faz parte desta temática e que é cada vez mais relevante.

“No dia a dia o que constitui o salário emocional, não é publicitado e comunicado como poderia. Sendo que todo o compromisso associado a esta temática é muito importante”, conclui.” S





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

Terminou no dia 13 de Julho mais uma edição do Programa de Desarrollo Directivo na Escola de Negócios de San Telmo, em Sevilha. Com este

programa a Sovena formou 4-1 Managers, numa iniciativa que visa investir no talento interno e na próxima linha de gestão. Parabéns a todos!

Sovena Get in Touch

Sovena Get in Touch é a iniciativa interna lançada em Março de 2021, que pretende dar a conhecer um pouco mais do que fazemos na Sovena, tornando-nos mais próximos enquanto Grupo. As 5 primeiras edições foram um sucesso. Em cada sessão contamos com cerca de 150 colaboradores de todas as geografias, alcançando um total de 1050 horas dedicadas a conhecer melhor o que fazemos na Sovena. O Sovena Get in Touch volta em Setembro e contamos com a participação de todos, prontos para alimentar futuros!

EVENTOS REALIZADOS

30 MARÇO

Sovena & Our Brands

Loara Costa

27 ABRIL

Sovena & Innovation

João Basto

25 MAIO

Sovena & Agribusiness

Vasco Cortes

Martins

23 JUNHO

Sovena & Olive

Oil Sourcing

Gabriel Estevez

9 JULHO

Sovena & Commodities

Miguel Costa

EVENTOS A REALIZAR

SETEMBRO

Sovena & Our Markets

Nuno Santos

OUTUBRO

Sovena Industrial PT

Lina Dionisio

NOVEMBRO

Sovena Consumer Goods ESP

Carmelo Blanco

DEZEMBRO

Sovena @ USA

Enrique Escudero & Frank Talarico



WEB CONFERENCE

CUF, AZEITE E OLEAGINOSAS

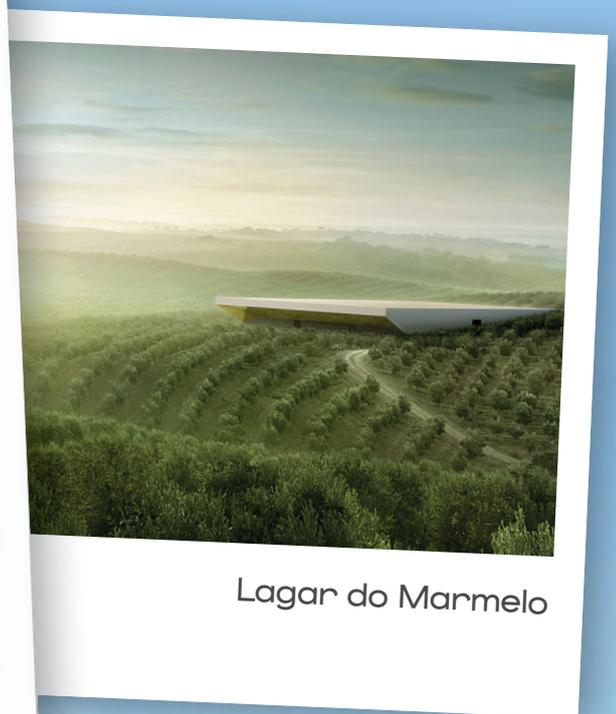
Passado, Presente e Futuro

ASSISTA AQUI

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



ALFREDO DA SILVA
O FUTURO COMO TRADIÇÃO
150 anos



Lagar do Marmelo

Cuf, Azeite e Oleaginosas: Passado, Presente e Futuro” - abraçar o futuro da sustentabilidade do olival

“O Alentejo é o local predilecto de muitos portugueses durante o verão, mas pode também ser palco para abraçarmos o futuro. No passado dia 6 de maio, a conferência “Cuf, Azeite e Oleaginosas: Passado,

Presente e Futuro”, de visionamento obrigatório teve lugar no Lagar do Marmelo, em Ferreira do Alentejo e promovida pela Fundação Amélia de Mello onde se discutiu a importância destes dois alimentos. Mas que também serviu para comemorar os 150 anos de Alfredo da Silva.

E não, não têm relevância só na hora de nos sentarmos à mesa, quando o almoço está a chegar. É muito mais do que isso. O negócio deste óleo produto alimentar, da qual o Grupo Sovena faz parte desde a década 80, esteve então em discussão durante todo o dia, passando pela sua sustentabilidade, evolução tecnológica mas também os benefícios para a saúde e bem-estar de quem os consome. Sem esquecer, claro, um olhar cuidadoso para o passado porque, por vezes, é na tradição



Alguns factos como:

“A oliveira, espécie autóctone, tem um reduzido consumo de água face a muitas outras culturas”

que encontramos as respostas do dia seguinte. Por isso, esta conferência levou também a, entre outros temas, uma ampla discussão sobre a sustentabilidade do olival e o futuro desta cultura no Alentejo beneficiada pelo maior lago artificial da Europa chamado Alqueva.

O Alqueva foi concebido para provocar uma mudança necessária no território alentejano, pelo que não podemos, depois desta mudança projetada e pensada acontecer, ficar espantados com os resultados provocados por essa mudança.

Assim, os oradores desta conferência ajudaram a clarificar alguns mitos e apresentar factos, muitos deles desconhecidos pela maioria da população, principalmente a mais cidadina. 🌿

“Nos tempos em que vivemos, de uma enorme mediatização sobre temas relacionados com o que comemos e a forma como produzimos, é importante que procuremos obter informações fidedignas e baseadas em estudos científicos para podermos argumentar e construir um melhor futuro para todos. Porque o que comemos à mesa, já não importa só a nós, mas sim, a todo o planeta.”



“A área de olival representa apenas 1% da área total do Alentejo”



“O olival no Alqueva sequestra carbono equivalente às emissões das populações de Beja e Évora (82.000 pessoas)”

“Entre 2007 e 2017, Portugal reduziu a utilização dos fitofármacos em 43%”,

“Portugal é o único país do mundo que produz 95% de azeite virgem extra”

e tantos outros factos referenciados durante esta conferência contribuem para um melhor esclarecimento da opinião pública.



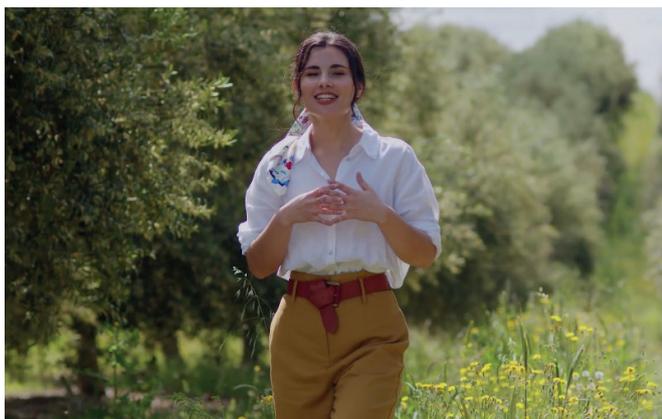


Websérie “O Nosso Lagar”



A pandemia trocou-nos as voltas. Aprendemos a viver afastados uns dos outros. A não nos vermos. A não partilhar experiências. As empresas tiveram de revolucionar a sua forma de trabalhar e de comunicar. O Grupo Sovena, ciente deste constrangimento, agiu, de forma responsável, para se manter próximo dos seus clientes. E, tendo em conta essa vontade de fazer mais, ajustou-se e criou a websérie “O Nosso Lagar”, com o objetivo de dar a conhecer a origem dos nossos azeites, para que o público não perca a relação criada com todo o processo numa altura em que as visitas não

estão disponíveis a todos. Nesta série acompanharemos todos os momentos, desde a produção até ao “acto final”, em que o azeite chega finalmente à nossa mesa para acompanhar as refeições. O projeto feito com todo o amor e carinho e desenvolvido para as marcas Oliveira da Serra, Andorinha e Flor de Olivo. Porque, por vezes, para se conhecer melhor o produto, é preciso saber que história conta. Que pessoas guarda. E que memórias tem lá dentro. É isso que traz esta websérie, que permite ao Grupo Sovena reinventar-se sem perder o foco e adaptando-se a uma nova realidade, em que comunicar



a marca também tem de passar pelo pequeno ecrã. Mas “O Nosso Lagar” não ficará só nas plataformas digitais do grupo. Quer ir mais longe. Prolongar-se no tempo. Ser reutilizado, tornando-o num conteúdo sustentável que ficará eternizado. Será utilizado em sessões educacionais, apresentações, que valorizem a marca e inicie um diálogo entre clientes, parceiros e o grupo Sovena. O pronome no título não foi escolhido em vão. Os episódios vão ficar disponíveis no Instagram, no Facebook e no Youtube. Será um mês de julho mais próximo, mais fresco e mais conectado. 



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



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



<https://www.youtube.com/channel/UCTRIAyUVUH1B1Gc5LGwp4oA>



Sovena ... Feeding Our Family

Na sequência do Dia da Criança em Portugal, convidámos os nossos colaboradores a visitarem a Exposição “Do outro lado da Toca” no Centro Cultural de Belém, uma experiência imersiva baseada no livro “A Alice no País das Maravilhas”, que convida as crianças a pensar para além do que sabemos.

O dia dedicado à Sovena e à família, contou com mais de 66 inscritos divididos por várias sessões, entre as 10:00 e as 17:00.

Foi muito bom ver as caras animadas das nossas crianças, que em família puderam percorrer um pouco do mundo encantado da Alice.

Obrigado a todos os que festejaram com a Sovena, este dia dedicado às nossas Crianças e à Família! People & Culture





B-side

ANTONIO MORENO

Colaborador de Brenes

Uma vida dedicada à arte da restauração

32 anos. Antonio Moreno está na Sovena há 32 anos. Uma data longa, distante de um tempo tão diferente como este, mas que conserva em si a tradição de um trabalho que só pode ser mantido vivo com muita dedicação. Começou em 1989 na oficina de refinaria. Passou por vários setores: do hidroelétrico, passando pelo trabalho operário, bem como pela manutenção. Hoje em dia, mais ligada a esta última tarefa, é também um dos rostos da Semana Santa, onde executa um trabalho artesanal minucioso para dourar as grandes estruturas religiosas que fazem parte das celebrações. Antonio começou no “boom” do trabalho artesanal. “Fui aconselhado pela minha irmã, comecei pelas figuras ou pela restauração de quadros e utensílios”, refere o artesão. Há irmãos que crescem à luta um com o outro, estes ajudaram-se mutuamente.

Mas Antonio Moreno e a irmã não são os únicos neste ofício. A mulher e a cunhada também. Uma casa cheia de artesãos. Antonio trabalha em casa, numa divisão específica para este tipo de trabalho. É lá que tem tudo o que precisa, nada mais. Ora, tendo uma profissão dita normal, aproveita o tempo livre para meter as mãos nestas figuras douradas. Não se larga aquilo que se ama. “Costumo fazê-lo no tempo livre, entre mudanças de turno, mas, sobretudo, aos fins de semana. É quando tenho mais tempo para me dedicar”, refere. Dedicção. Essa é a palavra mais importante a reter. Essa e “prazer”. “Estes trabalhos não estão suficientemente renumerados, é preciso dedicar muito tempo, e os materiais e ferramentas que se utilizam são caros. Por isso, faço-o por prazer”, garante. No processo de restauração, dos ornamentos aos altares, é preciso quase ser um cirurgião, com o máximo cuidado nas mãos e altos níveis de concentração. “Se gostas do que fazes, isso influencia o resultado. É uma grande satisfação quando vemos o trabalho realizado”, diz. Apesar de parecer solitário, Antonio Moreno agradece à sua equipa, “uma grande família”. Só podia ser assim.

Da sua terra (pueblo, para bom entendedor espanhol), Brenes, guarda um dos trabalhos com mais carinho: a Cabalgata de Reyes. “Estive 16 anos a fazer carroças com oito amigos, que hoje em dia são parte da família, depois de tantos momentos e histórias que vivemos juntos”. Mas ainda outro trabalho, feito com a mulher e o genro: o da irmandade do Grande Poder em Brenes. Ficam as memórias e as histórias. E o sentimento de dever cumprido.



Mas nem tudo é perfeição. Há eventos que correm mal e deixam histórias engraçadas para contar. “Num desfile dos Reis Magos, a metade do percurso chegou a chuva e fomos surpreendidos. Foi preciso parar. Todas as carroças retiraram-se do percurso mas a nossa (do Rei Baltasar)”. Seguiu-se a diversão, caramelos e jogos. “Nunca me vou esquecer da cara de satisfação das crianças que vieram connosco”, afirma. Afinal não correu assim tão mal. A chuva foi, por isso, abençoada.

Em quase ano e meio de pandemia, Antonio Moreno muda um pouco o discurso. Foi duro, sim, mas nunca parou de trabalhar. Deu para esquecer toda a situação triste que Espanha e o resto do mundo viveu e ainda vive. E mesmo com a reforma a aproximar-se, quer manter o ofício. Quem sabe, transmitir todo o seu amor por esta profissão á neta. “Quero ensinar-lhe tudo, os meus truques, por exemplo, para que siga a tradição. Já tem quatro anos, gosta muito de pintar”, remata. S



Quer participar
na próxima edição
da FEED?

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

APENAS PARA USO INTERNO