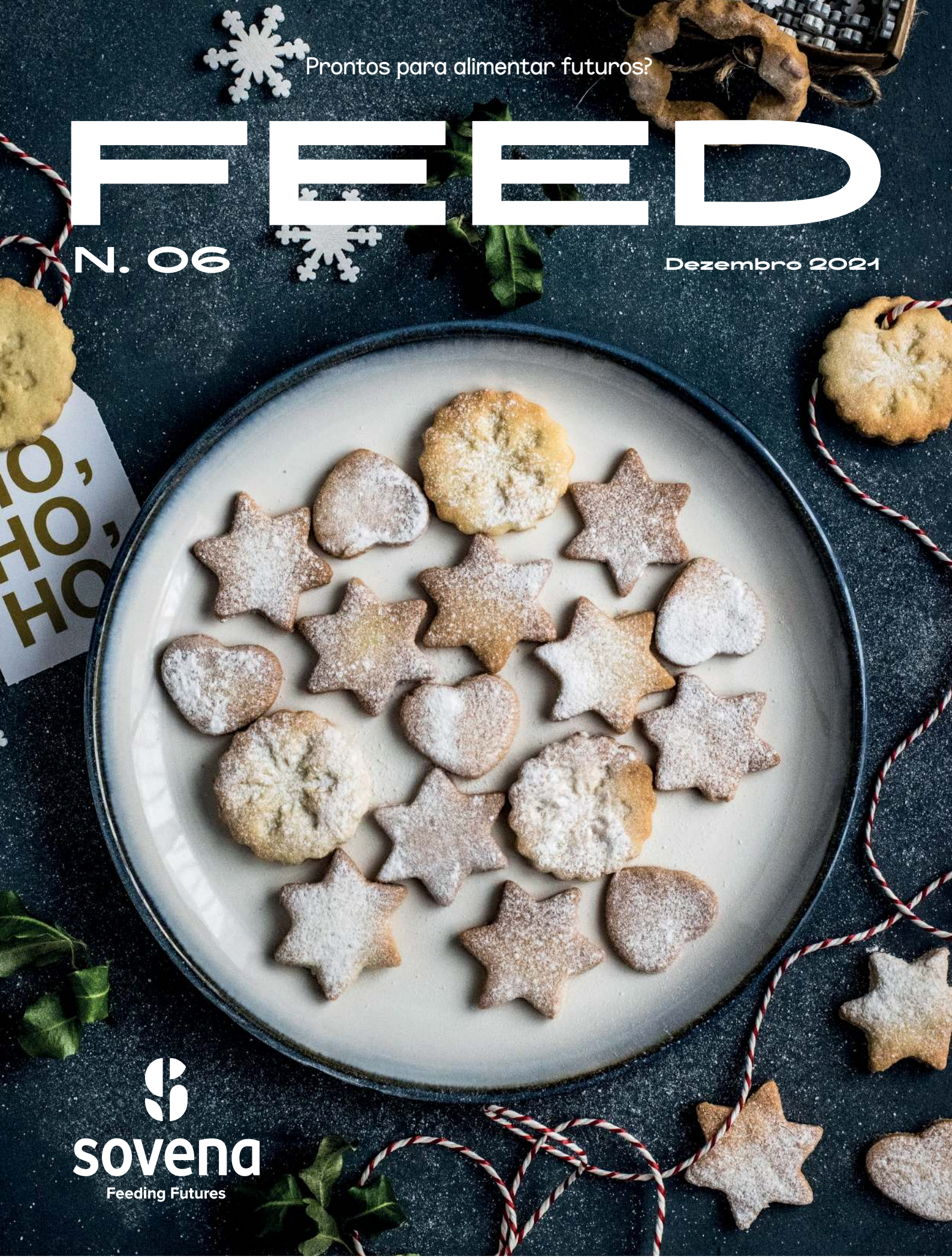
Prontos para alimentar futuros?

FEED

N. 06

Dezembro 2021



sovena
Feeding Futures

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

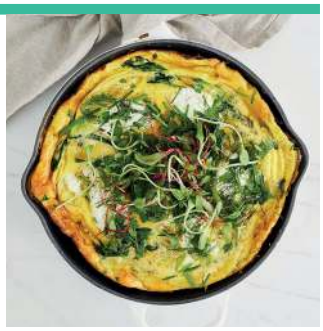
sovena

Feeding Futures

04

So Yummy

Este ano tenha um Natal zero desperdício: Veja como pode fazer o reaproveitamento das suas sobras, com receitas maravilhosas



12

Up to Date

Natal verde e sustentável: Descubra os melhores presentes sustentáveis para toda a família e amigos

16

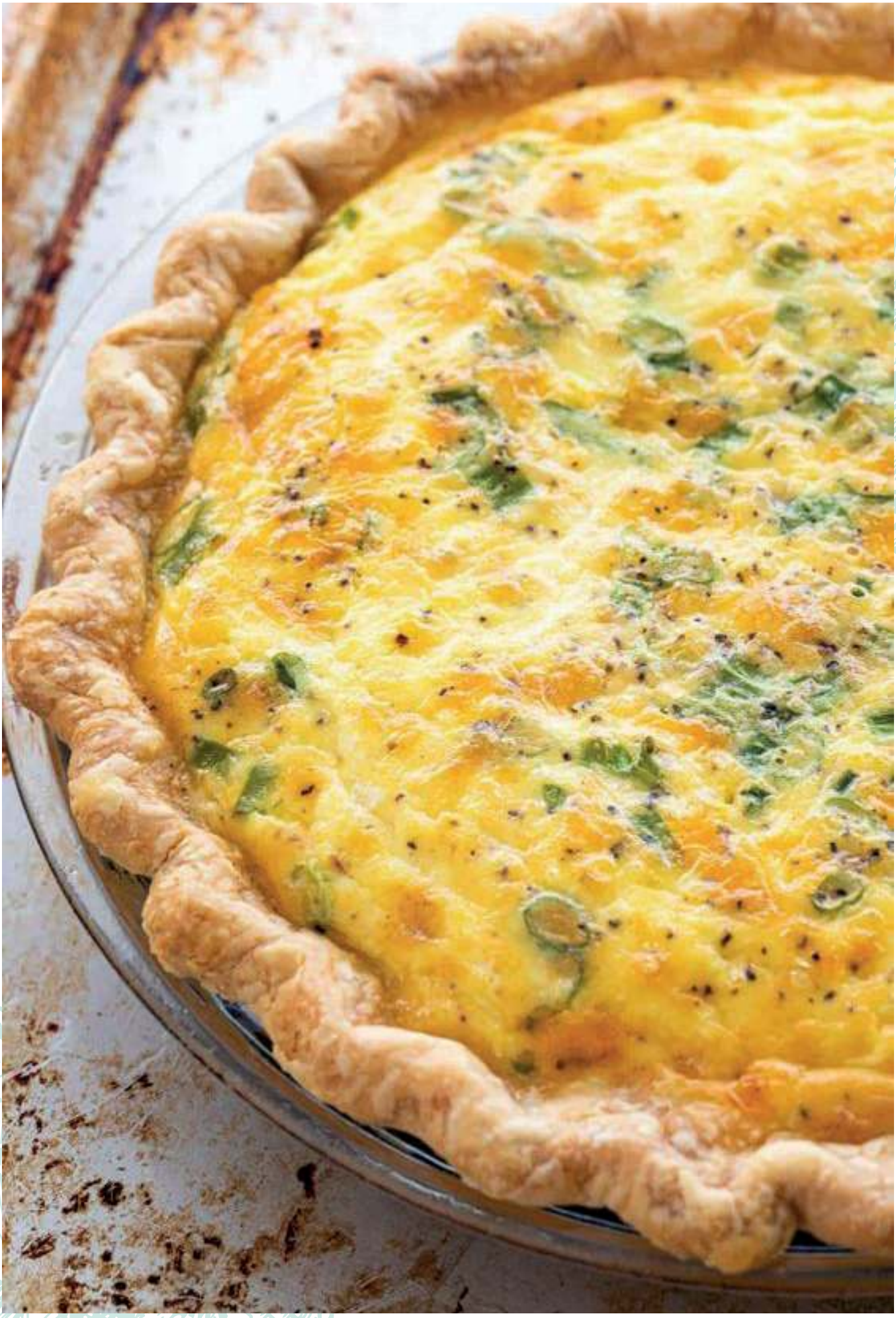
What's up

Conheça os vencedores do Concurso de Desenhos de Natal e veja a lista completa dos colaboradores que celebram anos de casa em 2021

38

B-side

Veja como manter o espírito natalício aceso nas diferentes unidades industriais: Árvores mais tradicionais, árvores mais modernas, árvores feitas de materiais reciclados e até um relógio!



Quiche de Peru

Podíamos ter começado pelo bacalhau, já lá vamos. O peru é outro dos animais mais consumidos nesta época e, por ser de grandes dimensões, pode dar azo a um maior desperdício. Vamos então dar uma receita de quiche de peru.

Vai começar com um passo simples: colocar a massa numa forma redonda e corte o excesso de papel vegetal. Ligue o forno a 200ºC.

Numa frigideira coloca o azeite Azeite Oliveira da Serra Virgem Extra Clássico ou Azeite Andorinha Extra Virgem Clássico e o alho picado. Refogue-os. Junte os espinafres e os cogumelos.
Envolva tudo bem e deixe-os ao lume o tempo que for necessário até se evaporar o excesso de água.
Adicione o peru mais dois cubos de caldo. Cozinhe por mais cinco minutos. Reserve.

A seguir, com a varinha mágica, bata o queijo fresco, os ovos e as natas. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Tudo a gosto.
Coloque os ingredientes da frigideira que reservou na forma, coloque também umas rodelas de chouriço e, por cima, verta o batido. No fim, coloque queijo parmesão por cima. Leve ao forno. 20 minutos deve chegar.

Empadão de Peru

Para esta receita já convém ter um quilo de peru reservado. Se tiver uma família grande, fica fácil para usar estas sobras. Porque sobrou muito!

Precisa ainda de duas linguiças, 2 cebolas grandes picadas, 3 dentes de alho, 2 tomates, uma folha de louro, salsa, vinho branco, sal e pimenta. Tudo quanto baste. Ah, e claro, um caldo de frango. Isto só para o recheio. Para o puré, precisa de um quilo de batatas, 50 gramas de margarina, sal, pimenta, noz moscada, leite. Mais uma vez: tudo quanto baste. E duas gemas de ovo.
Vai começar, quase como sempre, pelo refogado. Junta quase tudo, desde a cebola à folha de louro, não esquecendo o caldo de frango. E claro, o Azeite Oliveira da Serra Virgem Extra Clássico ou Azeite Andorinha Extra Virgem Clássico! Junta também o vinho branco, a salsa e o tomate picados. Junta-lhe o peru e deixe a cozinhar. Não se esqueça de retirar o louro quando a carne acabar de cozinhar. Para fazer o puré, tem de cozer as batatas. Use um passe-vite para reduzir tudo a puré. Junte leite morno, margarina e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Tira um tabuleiro para ir ao forno, fazendo camadas, sendo a primeira de puré e outra depois de carne. Pincelar com duas gemas de ovo batidas para alourar no forno. Em menos de uma hora tem o empadão feito.

Fritada de Bacalhau

Agora vamos ao bacalhau, ingrediente indispensável numa típica mesa natalícia portuguesa. E pode parecer mais inesperado, mas uma fritada vem mesmo a calhar para o pós-Natal. Pode ser logo no dia a seguir à passagem de ano para recuperar energias, por exemplo.

Precisa de 300 gramas deste peixe sem sal, duas colheres de sopa de Azeite Oliveira da Serra Virgem Extra Clássico ou Azeite Andorinha Extra Virgem Clássico, cebolas em rodelas, tomates sem pele e sem sementes, picados, seis ovos batidos e uma colher de sopa de salsa picada. Acenda a frigideira e deite o azeite, logo a seguir a cebola. Coloque o bacalhau e refogue-o, até ficar mais dourado. Junte a seguir o tomate. Acrescente os ovos batidos e a salsa e... doure bem os dois lados. Com jeitinho tudo se faz. E já está.

Risoto de Bacalhau

Resta uma receita um pouco mais complicada mas não impossível.

Vai precisar de um lombo de bacalhau, uma folha de louro, um dente de alho, um fio de azeite. Mas calma. Falta o risotto, que é a parte mais desafiante. Uma colher de sopa de manteiga, uma linguiça, uma cebola, dois dentes de alho, um tomate maduro, uma chávena de arroz arbóreo, um copo de vinho branco, três chávenas de água de cozer o bacalhau. Sal e pimenta. Duas colheres de sopa de manteiga e 50 gramas de Parmesão. E coentros. Esperamos que tenha anotado bem, porque ainda só vamos na lista de ingredientes. Não se assuste.

Tendo já umas sobras de bacalhau, não precisa de voltar a cozer. Num tacho junte a manteiga e o azeite Azeite Oliveira da Serra Virgem Extra Clássico ou Azeite Andorinha Extra Virgem Clássico. Enquanto derrete, rale uma cebola e corte a linguiça em rodelas pequenas para fritar. Depois, tire a pele do tomate, pique-o, e refogue-o com alho. Deixe apurar enquanto lasca o bacalhau. Se já o fez, é menos um passo a ter em conta. No refogado, junte uma chave de arroz arbóreo e frite um pouco. Não se esqueça do vinho branco, é essencial. Se tiver reservado a água de cozedura do bacalhau das noites anteriores, acrescente também ao refogado. Se não, terá de a fazer. Tempere com sal e pimenta. Quando o arroz começar a ficar sem caldo, junte mais e vá repetindo até o arroz estar completamente cozido. Só falta a manteiga. Duas colheres de sopa chegam. E claro: o queijo parmesão. Acrescenta o bacalhau e está pronto a servir.

Como vê, escolhas não faltam. Se economizar à mesa certamente não terá tantas sobras, mas há sempre algum ingrediente que pode ganhar uma nova vida. Leve os miúdos para a cozinha logo a seguir ao Natal e apostem na vossa criatividade. É que, além destas receitas que deixamos aqui, há um universo grande onde qualquer um pode brincar, com respeito pelos alimentos, e fazer refeições de comer e chorar por mais.

Natal verde e sustentável

Se o Natal é a época mais feliz do ano, também é altura de pensarmos nos outros. E pensar no próximo é estar em sintonia com questões ambientais. Um dos temas fundamentais para o futuro que queremos construir. E por isso, nada como, este ano, oferecer algo "mais verde" ao seu pai, mãe ou até ao amigo secreto.

Agora, uma presente para quem também gosta de passar algum tempo a cuidar de si. "The Art of Christmas Bathing" é um sortido colorido e bem cheiroso da marca Lush com 20 produtos de banho. Pode ser para partilhar com a família ou para usar tudo sozinho. Tem uma caixa feita com cartão 100% reciclado, tem várias "bombas" de banho, desde o "Hey!Hollywood - Bomba de banho" ao "Snow Fairy Roll Espuma de Banho". Fica assim pronto para o que aí vem, e ainda pode fingir que é uma super estrela de cinema. Tudo sem sair da casa de banho. E mais: a Lush tem usado métodos alternativos que não utilizam animais nem produtos derivados. Ou seja, esta prenda, além de sustentável, é amiga do animal!

Se já tem um dos objetos mais fundamentais da quadra natalícia, falta uma melhor iluminação para fomentar o espírito da época. E para diminuir a sua pegada ecológica, que tal usar velas? Parece-lhe bem? Vamos a isso. A Sapato Verde tem uma vela ecológica em lata ou em garrafa de vidro antiga. É feita de cera biodegradável e não tóxica mas à base de resíduos de óleos vegetais alimentares. Claro que no fim, pode reutilizar o objeto que a suportou para o que quiser.

Já ouviu falar do Upcycling? Não tem nada a ver com bicicletas. É, sim, uma reutilização criativa de produtos, resíduos, ou peças que lhe parecem inúteis mas podem não ser. Ora, a Pegada Verde, marca de Torres Vedras que vende produtos ecológicos, preparou um kit sustentável que contribui para a reutilização dos materiais. É o Kit DIY Upcycling da Vintage for a Cause, em parceria com a designer de produtos Erika Bona. O Kit traz tudo: moldes reutilizáveis, guia de instruções, tecidos de excedentes industriais. Quem sabe, com alguma paciência, não faz uma carteira para oferecer no próximo Natal.

Para quem gosta de jardinagem, ou, aliás, para quem gosta de cozinhar com ervas frescas produzidas em casa, um vaso pequeno vem sempre a calhar. Plantam-se uns orégãos ou manjericão , e nem é preciso sair à pressa para preparar uma grande refeição na consoada. Principalmente para quem não tem terraço ou varandas e vive nos grandes centros de Portugal. Ora, podia ser estranho mas não é, mas a Worten tem um Vaso Life in Bag Grow Bottle Kit, neste caso, para oregãos. Tudo feito em Portugal. Se for ao site da Life in a Bag também encontra muito mais opções.

Este ano, para apoiar os projetos portugueses, em vez de estar a comprar online no estrangeiro, pode comprar em português. Sugerimos-lhe uma ilustração, que fica sempre bem nas paredes lá de casa e pode ser feita com materiais amigos do ambiente. O caso de Violeta Cor de Rosa da Joana Ines-Soares, por exemplo, é um desses. Até porque já existem outras marcas, como a MO (de vestuário) a trabalhar em parceria com a ilustradora, e que este ano, numa campanha de prevenção do cancro da mama, desenvolveram uma t-shirt sustentável de apoio à causa.

Por último, um brinquedo. Hoje em dia é cada vez mais difícil não resistir aos pedidos dos mais novos e, ao mesmo tempo, dar-lhes brinquedos que sejam "mais verdes". Ora, a Girafa Sofia, bem como tantos outros produtos que hoje em dia estão a ser vendidos por marcas mais sustentáveis, pode ser uma boa compra. É feita de borracha natural e pintada com tintas alimentares. É um brinquedo que ajuda na dentição do bebé e ajuda a despertar todos os sentidos. É vendida um pouco por todo o mundo e é parceira da Giraffe Conservation Foundation que ajuda a assegurar o futuro deste animal fabuloso no continente africano.

Anos de Casa

Reconhecer os Anos de Casa é uma iniciativa que nos enche o coração, porque conseguimos sentir em todas as nossas pessoas o orgulho de pertencer à grande família Sovena. Desde os que fazem 5 anos aos que completam 40 anos ao serviço desta casa, é muito bom sentir que conseguimos dizer OBRIGADO a cada um individualmente.

Este ano, conseguimos percorrer alguns dos nossos locais e realizar um pequeno momento de celebração e mesmo de máscara, os sorrisos transparecem!

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 família Sovena!

Barreiro

Palença

Andujar

Brenes

SOVENA PORTUGAL: Unidade Algés

5 anos

José Pereira

Patricia Valada

Jorge Reis

Vera Ramos

Carla Pereira

Ricardo Venâncio

Nuno Alarcão

Joana Oom

Margarida Matos

10 anos

Paula Lopes

José Almeida

Luísa Bragança

Gonçalo Figueiredo

Diogo Melo

15 anos

Vasco Tamagnini

20 anos

Jorge de Melo

30 anos

Joaquim Custodio

Helena Martins

35 anos

Vitor Viola

40 anos

Ana Costa

SOVENA PORTUGAL: Unidade Barreiro

5 anos

Luís Vieira

Rita Soares

10 anos

Sérgio Pires

Ana Marques

15 anos

Ana Salvador

Bruno Bravo

Nuno Rodrigues

André Guerreiro

Dália Diogo

Dário Matias

Bruno Vicente

Maria Bolrinha

Paula Rafael

Nuno Rodrigues

Luís Costa

20 anos

Rui Cartaxo

Pedro Rufino

Carlos Pinto

Pedro Lourenço

Rui Quitéria

SOVENA PORTUGAL: Unidade Barreiro

João Jesus

Vitor Mestre

Paula Pereira

Bruno Mendonça

António Ligeiro

Pedro Sousa

Nelson Teixeira

Ricardo Regalado

Daniel Gonçalves

40 anos

Mário Simões

José Fernandes

Maria Santos

SOVENA PORTUGAL: Unidade Nutrifarms

5 anos

Jorge Sousa

Nuno Gonçalves

Bruno Varela

João Duarte

Pedro Miranda

SOVENA PORTUGAL: Unidade Nutrifarms

10 anos

Mário Baião

André Fernandes

Pedro Carapinha

João Franganito

15 anos

Manuel Baião

SOVENA PORTUGAL: Unidade de Palença

5 anos

Américo Rocha

Rui Neto

Bruno Ricardo

10 anos

Marco Santos

Edgar Vilhena

Rui Caeiro

Telmo Diniz

20 anos

João Mourão

25 anos

Lina Dionísio

30 anos

Albertino Marques

SOVENA ESPANHA: Unidade Andujar

5 anos

Olga Aviles

15 anos

Juan Miguel Cardeñas

Juan Carlos Maldonado

David Garcia

Luis Castillo

SOVENA ESPANHA: Unidade Andujar

Enrique Cantudo

Manuel Cardeñas

Pedro Utrera

Alberto Saez

Maria Josefa Cachinero

30 anos

Francisco Cantudo

Francisco Aceituno

SOVENA ESPANHA: Unidade Brenes

5 anos

Santiago Mateos

Cristina Lobaton

Ana Capilla

Oscar Rincon

Moises Bernal

Pablo Rodriguez Izquierdo

Antonio Maria Macias

10 anos

Marina Espejo

Maria Carmen Caparros

15 anos

Cristina Rubio

SOVENA ESPANHA: Unidade Brenes

Isabel Ortega

Sandrine Aroca

20 anos

Juan Jose Ruiz

Feliciano Millan

Alberto Marchena

Fermin Rabaneda

Maria Rocio Ocaña

25 anos

Jose Cueli

Antonio Ruiz

Jose Antonio Pavon

30 anos

Antonio Salgado

SOVENA ESPANHA: Outros Espanha

5 anos

Alejandro Rojo
(Aranda del Duero)

Miguel Gutierrez
(Cuenca)

David Crespo
(Madrid)

Ángeles García
(Industrias San Pedro)

15 anos

Sonja Wickmann
(Plasencia)

SOVENA USA

5 anos

Keith Wishart

Shane Williamson

Henry Sorensen

10 anos

Nelson Colon

Michael Rusaw

Christine Joy

Steven Smith

Kimberly Lewis

15 anos

Dominick Scarano

Jacqueline Crannell

25 anos

Zeco Puric

Ferid Smajkan

SOVENA BRASIL

5 anos

Fabrício Amorim

Marcelo Gaia

António Cruz

Concurso de Desenhos de Natal Sovena

A Grande Família Sovena... foi o tema escolhido para mais um Concurso de Desenhos de Natal Sovena. Um momento que nos permite ficar mais próximos de colaboradores e suas famílias pelas mãos e olhos das nossas crianças.

Este ano, alargámos o Concurso também aos estados Unidos, tendo tido uma ótima adesão da Sovena USA e chegando assim a 9 locais:

- 4 em Portugal, Algés, Barreiro, Palença e Nutrifarms
- 3 em Espanha, Andújar, Brenes e Plasencia
- Brasil
- USA

É uma iniciativa simples, mas com grande significado, porque nos permite levar a Sovena a casa de cada uma das nossas pessoas!

Obrigado pequenos artistas, pelas vossas obras! Até para o ano!

Algés

Marta e Lorenzo Peratoner
8 e 12 anos

Laura
Desenho em 3D

Marta
6 anos

Andujar

Cayetana
4 anos

Daniela
6 anos

Eva
5 anos

Barreiro

Lucas
5 anos

Xénia
11 anos

Salvador
8 anos

Brasil

Emanuelle
9 anos

Heitor
7 anos

Gabriella
5 anos

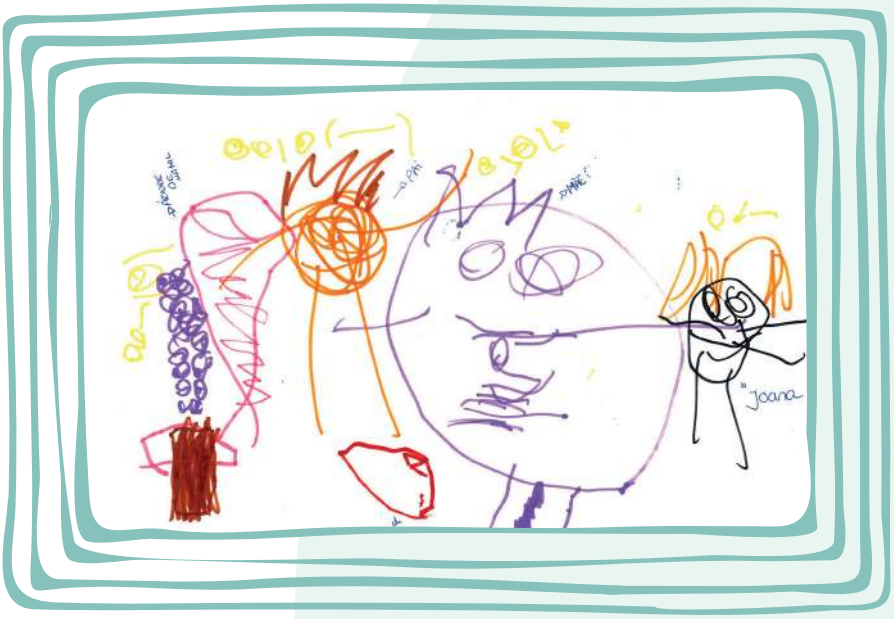
Brenes

Margot
11 anos

Carmen
10 anos

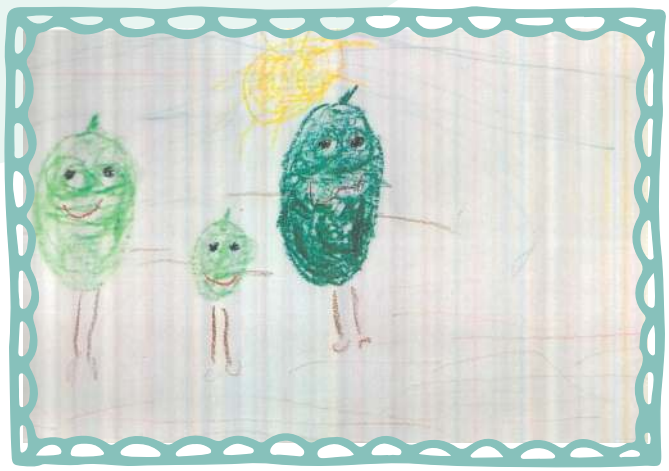
Martin
5 anos

Nutrifarms



Joana
3 anos

Maria
4 anos



Leonardo
3 anos

Plasencia

Bruno
10 anos

Lucia
11 anos

Paula
4 anos

Tagol

Manuel
9 anos

Maria Santos
5 anos

Teresa
5 anos

USA

Levi
5 anos

Melanie

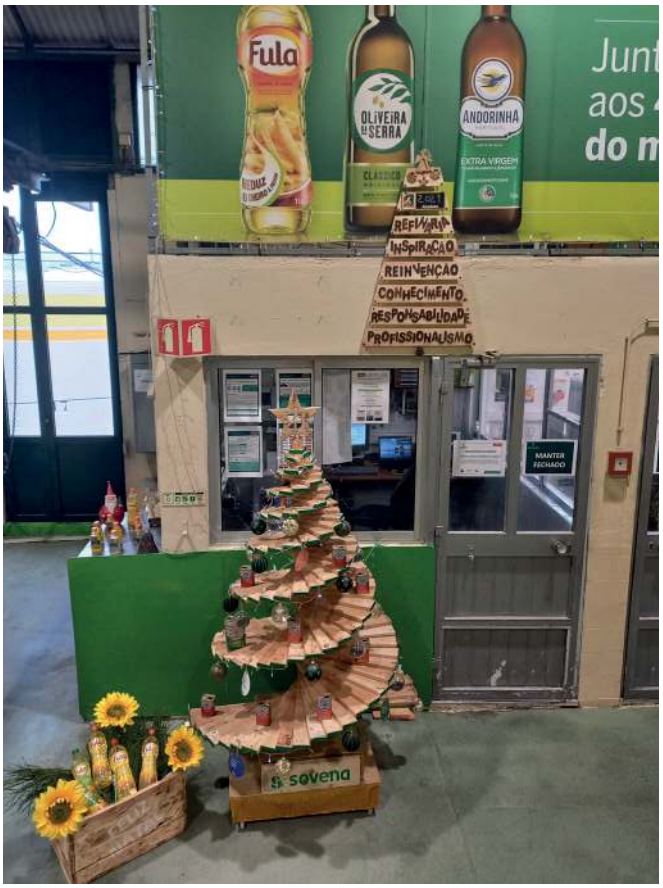
Maria

Descobrir a Astronomia

A Sovena vai ao Planetário! Numa perspectiva de apoiar a cultura e as infraestruturas nacionais, convidámos os nossos pequenas artistas a visitar o Planetário da Marinha em Lisboa. O Planetário Calouste Gulbenkian foi construído entre 1963 e 1965, projetado pelo arquiteto Frederico George. A 20 de julho de 1965 foi inaugurado e integrado no Museu de Marinha. O Planetário tem como sonho, manter viva a paixão pela Astronomia em Portugal, por isso vem conhecer mais de 9000 estrelas, a Via Láctea e muito mais! Entre 16 de Dezembro e 9 de Janeiro há uma Programação especial de Natal, a não perder!

Marinha
PLANETÁRIO DE MARINHA

Departamento: **Refinaria** Fábrica: **Barreiro**



Departamento: **Embalamento** Fábrica: **Barreiro**

Departamento: **Manutenção**
Fábrica: **Barreiro**

Departamento: **Refinaria**
Fábrica: **Palença**

B-side

Há muitos anos que as nossas unidades industriais decoram os seus locais de trabalho... e este ano desafiámo-los a partilharem com todos nós as suas obras! A ideia das arvores de Natal é uma forma de manter o espirito natalício nos locais de trabalho e em especial, para os que estão a trabalhar em laboração contínua e que pela natureza do seu trabalho, não podem estar junto das suas famílias em alguma das datas de celebração, como o Natal ou o Ano Novo. Temos árvores mais tradicionais, árvores mais modernas, árvores feitas de materiais reciclados e até temos um relógio! Tudo feito à mão pelas nossas pessoas e que bonitas estão as nossas fabricas! FELIZ NATAL!

Departamento: **Laboratório**
Fábrica: **Palença**

Departamento: **Granéis**
Fábrica: **Barreiro**

A árvore de natal foi construída recorrendo a materiais usados no nosso dia-a-dia: os bidons da Vitamina A (pintados a verde, pela Equipa), as garrafas de plástico, no interior, com óleo e azeite e folhas de Oliveira, as garrafas de vidro, no interior, com terras de filtração antes e após o processo e folhas de Oliveira, e as estrelas com os sacos das terras de filtração

sovena

Quer participar na próxima edição da FEED?

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

APENAS PARA USO INTERNO