

¿Listos para alimentar futuros?

# FEED

N. 06

Diciembre 2021



**sovena**  
Feeding Futures

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



04

## So Yummy

Este año celebra una Navidad con cero desperdicio: Ideas para aprovechar tus sobras con recetas maravillosas



12

## Up to Date

Navidad verde y sostenible: Descubre los mejores regalos sostenibles para familia y amigos

16

## What's up

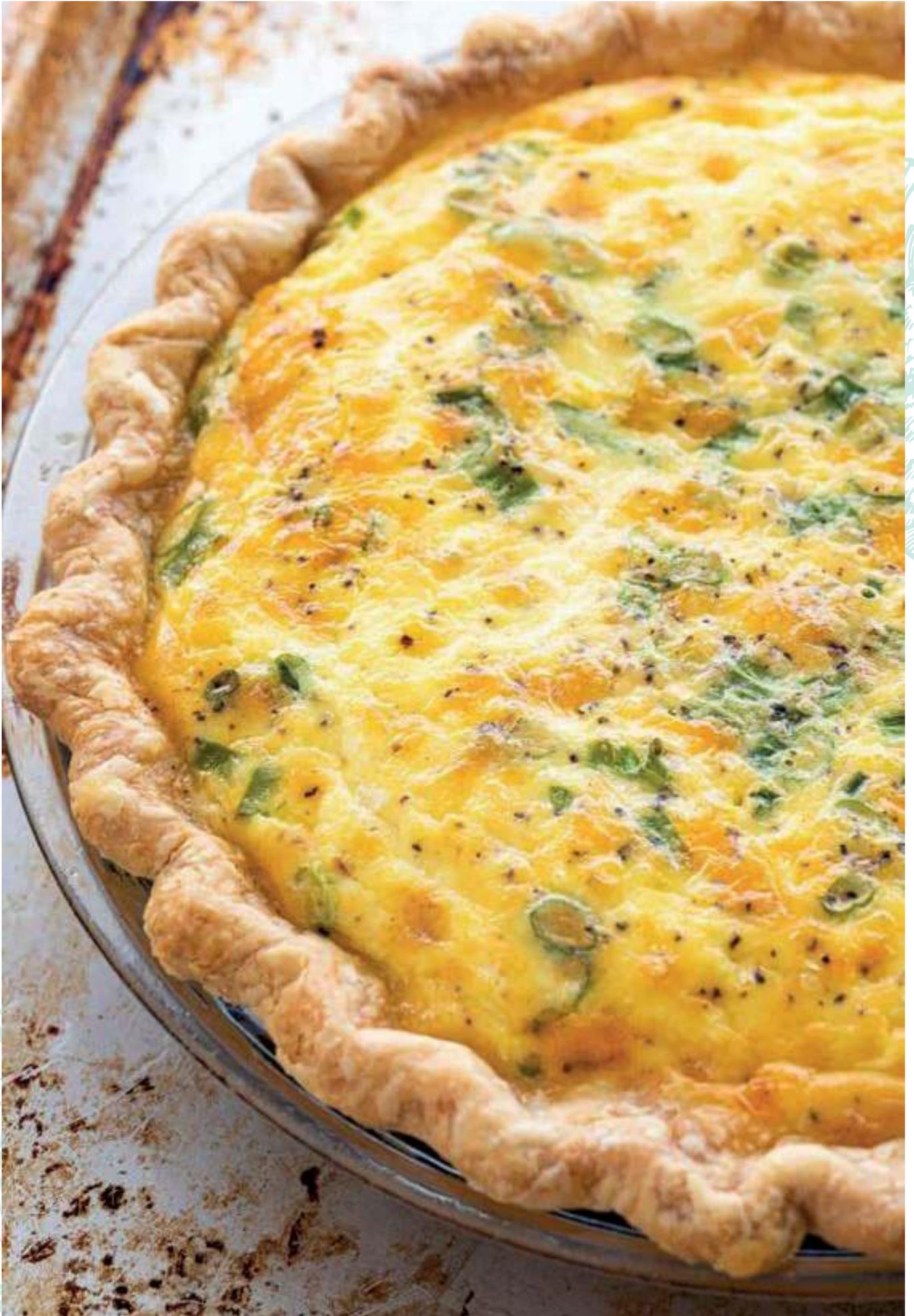
Conoce a los ganadores del concurso navideño de dibujo y la lista completa de los compañeros que celebran años en Sovena



38

## B-side

Como mantener el espíritu navideño en las diferentes unidades industriales: Árboles más tradicionales, árboles más modernos, árboles hechos de materiales reciclados, ¡y hasta un reloj!



# Quiche de pavo

*El pavo es uno de los animales más consumidos en estas fechas y, por su tamaño, puede dar lugar a sobras y desperdicio.*

Así que te dejamos una receta con este ingrediente: quiche de pavo. Necesitarás masa quebrada, una cebolla, un diente de ajo, champiñones frescos, pavo desmenuzado, rodajas de chorizo, espinacas, 2 cubitos de caldo de pollo, cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta, nuez moscada, 200 ml de nata, un queso fresco, tres huevos, tres cucharadas de queso parmesano rallado.

Comenzamos con un paso simple: coloca la masa en una fuente redonda y corta el exceso de papel de horno. Enciende el horno a 200°C. En una sartén pon un poco de aceite virgen extra y el ajo picado, y saltéalo. Añade las espinacas y los champiñones. Remueve todo bien y déjalos al fuego el tiempo que sea necesario hasta que se evapore el exceso de agua. Añade ahora el pavo más los dos cubos de caldo. Cocina durante otros cinco minutos, y reserva. Luego, con la varita mágica, bate el queso fresco, los huevos y la nata. Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada. Todo al gusto. Coloca los ingredientes de la sartén que has reservado previamente en la fuente sobre la masa quebrada, pon también unas rodajas de chorizo y, encima, vierte la mezcla. Para finalizar, pon encima queso parmesano. Todo al horno, y en unos 20 minutos estará lista.

## *Pastel de pavo*

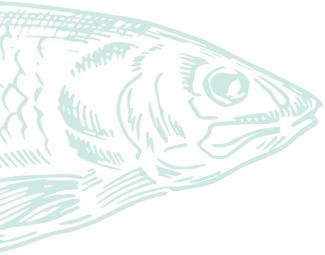
Para esta receta conviene utilizar un kilo de pavo. Necesitas también dos longanizas o salchichas, 2 cebollas grandes picadas, 3 dientes de ajo, 2 tomates, una hoja de laurel, perejil, vino blanco, sal y pimienta. Ah, y por supuesto caldo de pollo. Esto es solo para el relleno. Para el puré se necesita un kilo de patatas, 50 gramos de margarina, sal, pimienta, nuez moscada, leche. Y dos yemas de huevo.

Empezamos, como siempre, por rehogar. Añade casi todo, desde la cebolla hasta la hoja de laurel, sin olvidar el caldo de pollo. ¡Y por supuesto el aceite de oliva virgen extra! Agrega también el vino blanco, el perejil y el tomate picado. Añade el pavo y déjalo cocinar. No olvides quitar la hoja de laurel cuando la carne haya terminado de cocinarse. Para hacer el puré hay que cocer las patatas. Usa un pasapurés o chino para hacerlo puré. Agrega la leche tibia, la margarina y sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Prepara una fuente para horno, alternando capas de puré y de carne. Pintar con dos yemas de huevo batidas para que se doren en el horno. En menos de una hora tienes el pastel hecho.





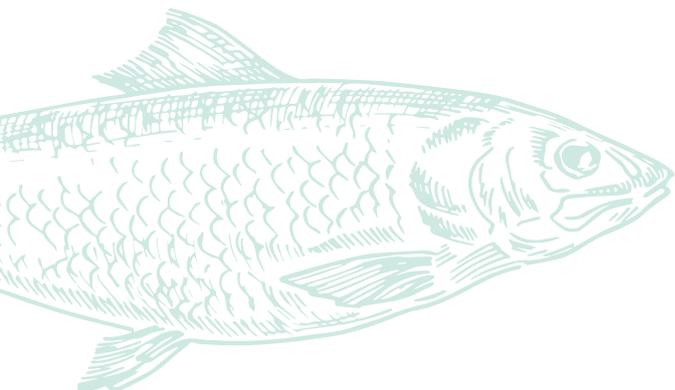




## *Fritada de bacalao*

*Ahora pasamos al bacalao, ingrediente indispensable en una típica mesa navideña portuguesa. Puede parecer inesperado, pero una fritada es una opción interesante para después de Navidad. Podría ser el día después de Nochevieja para recuperar energías, por ejemplo.*

Necesitas 300 gramos de este pescado desalado, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, cebollas en rodajas, tomates sin piel y sin pepitas, picados, seis huevos batidos y una cucharada de perejil picado. Pon al fuego la sartén y agrega el aceite, y justo después la cebolla. Agrega el bacalao y sofríelo, hasta que esté dorado. Luego agrega el tomate picado. Añade los huevos batidos y el perejil y dora bien por ambos lados. Muy bien, pues ya está listo.





## Risotto de bacalao

*Y ahora una receta un poquito más complicada, pero no imposible.*

Necesitarás un lomo de bacalao, una hoja de laurel, un diente de ajo, una pizca de aceite. Y falta el risotto, que es la parte más desafiante. Una cucharada de mantequilla, una longaniza o salchicha, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate maduro, una taza de arroz, una copa de vino blanco, tres tazas del agua de cocer el bacalao. Sal y pimienta. Dos cucharadas de mantequilla y 50 gramos de parmesano. Y cilantro. Esperamos que lo hayas anotado bien, porque todavía estamos solo en la lista de ingredientes. No te asustes.

Cuece el bacalao, y reserva el agua de su cocción. En un cazo pon la mantequilla y el aceite virgen extra. Mientras se derrite, pica una cebolla y corta la longaniza en rodajas pequeñas para freír, y añádelos. A continuación, pela el tomate, pícalo y saltéalo con ajo. Déjalo reposar mientras picas el bacalao que habías cocido antes, y lo añades

también. En el rehogado pon ahora el arroz y sofríe un poco. No olvides el vino blanco, es imprescindible. Agrega ahora al guiso el agua de cocción del bacalao que habías reservado. Condimenta con sal y pimienta. Cuando el arroz comience a quedarse sin caldo, añade más y repite hasta que el arroz esté completamente cocido. Todo lo que falta es la mantequilla. Basta con dos cucharas soperas. Y por supuesto: queso parmesano. Agrega el bacalao y está listo para servir.

*Como puedes ver, hay muchas opciones. Si ahorras en la mesa, ciertamente no tendrás muchas sobras, pero siempre hay algún ingrediente que puede cobrar una nueva vida. Lleva a los niños a la cocina justo después de Navidad y apuesta por la creatividad. Además de estas recetas que aquí dejamos, hay un gran universo donde cualquiera puede jugar, siempre con respeto por los alimentos, y prepa exquisitos platos para disfrutar comiendo.*







# *Navidad verde y sostenible*

*Si la Navidad es la época más feliz del año, es también la fecha para pensar en los demás. Y pensar en el próximo es estar en sintonía con los temas ambientales. Uno de los temas fundamentales para el futuro que queremos construir. Entonces, no hay nada como, este año, ofrecer algo más “verde” a tu padre, madre o incluso a tu amigo invisible.*



Ahora, un regalo para aquellos a los que también les gusta dedicar tiempo a cuidarse. “El arte del baño navideño” es un surtido colorido y de olor dulce de la marca Lush con varios productos de baño, para compartir con la familia o para usarlos solo para tí. Tiene una caja hecha con cartón 100% reciclado, y varias “bombas” de baño. Así estarás listo para lo que venga. Todo sin salir del baño. Además Lush usa métodos alternativos que no utilizan animales ni subproductos. En otras palabras, este regalo, además de ser sostenible, ¡también es pet-friendly!

En Navidad se necesita una mejor iluminación para alegrar el espíritu festivo de estas fechas. Y para reducir tu huella medioambiental, ¿qué tal si utilizas velas? The Greatest Candle In The World tiene una vela ecológica que evita la contaminación de 150m<sup>3</sup> de agua. Está hecha de cera biodegradable y no tóxica a base de aceites vegetales comestibles residuales. Por supuesto, una vez consumida la vela, puedes reutilizar el frasco para lo que quieras.





¿Ya has oído hablar del Upcycling?  
No tiene nada que ver con las bicicletas. Se trata, más bien, de una reutilización creativa de productos, desechos o piezas que te parecen inútiles pero que pueden no serlo. Ahora, Pegada Verde, marca de Torres Vedras que comercializa productos ecológicos, ha elaborado un kit sostenible que contribuye a la reutilización de materiales. Es el kit de reciclaje de bricolaje de Vintage for a Cause, en asociación con la diseñadora de productos Erika Bona. El Kit lo tiene todo: moldes reutilizables, guía de instrucciones, tejidos de excedentes industriales. Quién sabe, con un poco de paciencia, podría hacer una cartera para regalar en Navidad.



Para aquellos a los que les gusta la jardinería, o simplemente para aquellos a los que les gusta cocinar con hierbas frescas cultivadas en casa, una maceta pequeña siempre es útil. Planta un poco de orégano o albahaca y siempre los tendrás a mano para tus cocinados. Principalmente para aquellos que no tienen terrazas ni balcones y viven en ciudades, esta idea ocupa muy poco espacio. Westwing tiene unos kits de cultivo Life in Bag, perejil, albahaca, orégano, cilantro... encontrarás muchas opciones para plantar.



Este año, en lugar de comprar online en el extranjero, puedes comprar productos locales. Sugerimos una lámina o ilustración, que siempre queda bien en las paredes de casa y se puede hacer con materiales ecológicos. El caso de Violeta Cor de Rosa de Joana Ines-Soares, es un ejemplo de ello.



Finalmente, un juguete. Hoy en día es cada vez más difícil no resistirse a las peticiones de los niños y, al mismo tiempo, regalarles juguetes “más ecológicos”. Jirafa Sofia, así como muchos otros productos que actualmente están siendo vendidos por marcas más sostenibles, pueden ser una buena compra. Está hecho de caucho natural y pintado con tintes alimentarios. Es un juguete que ayuda a la dentición del bebé y ayuda a despertar todos los sentidos.

Se vende en todo el mundo y es socio de la Giraffe Conservation Foundation que ayuda a asegurar el futuro de este fabuloso animal en el continente africano.



# Años en la casa



Reconocer los Años en la casa es una iniciativa que llena nuestros corazones, porque podemos sentir en toda nuestra gente el orgullo de pertenecer a la gran familia Sovena. Desde aquellos que hacen 5 años hasta el 40 aniversario de servicio en esta casa, es fantástico sentir que podemos decir GRACIAS a cada uno individualmente.

Este año, logramos recorrer algunas de nuestras localizaciones y disfrutar de un pequeño momento de celebración e incluso con mascarilla, ¡parecen las sonrisas!

Gracias por ser parte de la historia de Sovena y por toda la profesionalidad, dedicación, compromiso y lealtad demostrados a lo largo de los años. ¡Estamos muy orgullosos de que formes parte de la familia Sovena! 



# Barreiro





## Palençça



## Andújar





## Brenes





## SOVENA PORTUGAL: Algés

### 5 años



**José  
Pereira**



**Patricia  
Valada**



**Jorge  
Reis**



**Vera  
Ramos**



**Carla  
Pereira**



**Ricardo  
Venâncio**



**Nuno  
Alarcão**



**Joana  
Oom**



**Margarida  
Matos**

### 10 años



**Paula  
Lopes**



**José  
Almeida**



**Luísa  
Bragança**



**Gonçalo  
Figueiredo**



**Diogo  
Melo**

### 15 años



**Vasco  
Tamagnini**

### 20 años



**Jorge  
Melo**

### 30 años



**Joaquim  
Custodio**

### 35 años



**Maria  
Martins**



**Vitor  
Viola**

### 40 años



**Ana  
Costa**



## SOVENA PORTUGAL: Barreiro

5 años



**Luís  
Vieira**



**Rita  
Soares**

10 años



**Sérgio  
Pires**



**Ana  
Marques**

15 años



**Ana  
Salvador**



**Bruno  
Bravo**



**Nuno  
Rodrigues**



**André  
Guerreiro**



**Dália  
Diogo**



**Dário  
Matias**



**Bruno  
Vicente**



**Maria  
Bolrinha**



**Paula  
Rafael**



**Nuno  
Rodrigues**



**Luís  
Costa**

20 años



**Rui  
Cartaxo**



**Pedro  
Rufino**



**Carlos  
Pinto**



**Pedro  
Lourenço**



**Rui  
Quitéria**



## SOVENA PORTUGAL: Barreiro



João Jesus



Vitor Mestre



Paula Pereira



Bruno Mendonça



António Ligeiro



Pedro Sousa



Nelson Teixeira



Ricardo Regalado



Daniel Gonçalves



40 años

Mário Simões



José Fernandes



Maria Santos

## SOVENA PORTUGAL: Nutrifarms

5 años



Jorge Sousa



Nuno Gonçalves



Bruno Varela



João Duarte



Pedro Miranda



## SOVENA PORTUGAL: Nutrifarms

10 años



Mário  
Baião



André  
Fernandes



Pedro  
Carapinha



João  
Franganito

15 años



Manuel  
Baião

## SOVENA PORTUGAL: Palença

5 años



Américo  
Rocha



Rui  
Neto



Bruno  
Ricardo

10 años



Marco  
Santos



Edgar  
Vilhena

20 años



Rui  
Caeiro



Telmo  
Diniz



João  
Mourão

25 años



Maria  
Dionísio

30 años



Albertino  
Marques

## SOVENA ESPAÑA: Andújar

5 años



Olga  
Aviles

15 años



Juan Miguel  
Cardeñas



Juan Carlos  
Maldonado



David  
García



Luis  
Castillo



## SOVENA ESPAÑA: Andújar



**Enrique Cantudo**



**Manuel Cardeñas**



**Pedro Utrera**



**Alberto Saez**



**Maria Josefa Cachinero**



**Francisco Cantudo**

**30 años**



**Francisco Aceituno**

## SOVENA ESPAÑA: Brenes

**5 años**



**Santiago Mateos**



**Cristina Lobaton**



**Ana Capilla**



**Oscar Rincon**



**Moises Bernal**



**Pablo Rodriguez Izquierdo**



**Antonio Macias**

**10 años**



**Marina Espejo**



**Carmen Caparros**

**15 años**



**Cristina Rubio**



## SOVENA ESPAÑA: Brenes

### 20 años



**Isabel Ortega**



**Sandrine Aroca**



**Juan Jose Ruiz**



**Feliciano Millan**



**Alberto Marchena**

### 25 años



**Fermin Rabaneda**



**Rocio Ocaña**



**Jose Cueli**



**Antonio Ruiz**



**Jose Antonio Pavon**

### 30 años



**Antonio Salgado**

## SOVENA ESPAÑA: Otras unidades

### 5 años



**Alejandro Rojo**  
(Aranda del Duero)



**Miguel Gutierrez**  
(Cuenca)



**David Crespo**  
(Madrid)



**Ángeles García**  
(Industrias San Pedro)

### 15 años



**Sonja Wickmann**  
(Plasencia)



## SOVENA USA

### 5 años



**Keith  
Wishart**



**Shane  
Williamson**



**Henry  
Sorensen**

### 10 años



**Nelson  
Colon**



**Michael  
Rusaw**



**Christine  
Joy**



**Steven  
Smith**



**Kimberly  
Lewis**

### 15 años



**Dominick  
Scarano**



**Jacqueline  
Crannell**

### 25 años



**Zeco  
Puric**



**Ferid  
Smajkan**

## SOVENA BRASIL

### 5 años



**Fabrício  
Amorim**



**Marcelo  
Gaia**



**Antônio  
Cruz**



## Concurso de Dibujo Navideño Sovena 2021

La Gran Familia Sovena fue el tema elegido para otro Concurso de Dibujo navideño de Sovena. Un momento que nos permite estar más cerca de los empleados y sus familias a través de las manos y los ojos de nuestros peques.

Este año, extendimos el Concurso también a Estados Unidos, habiendo contado con un gran apoyo de Sovena USA y llegando así a 9 ubicaciones:

- 4 en Portugal: Algés, Barreiro, Palença y Nutrifarms

- 3 en España: Andújar, Brenes y Plasencia

- Brasil

- USA

Es una iniciativa sencilla pero con gran impacto, porque nos permite llevar Sovena a las casas de nuestras personas

¡Muchas gracias a todos los pequeños artistas que han participado! Esperamos verles vemos de nuevo el próximo año.

Algés

Marta y Lorenzo  
Peratoner  
8 y 12 años



Laura  
Dibujo en 3D



Marta  
6 años

## Andújar



Daniela  
6 años



Cayetana  
4 años



Eva  
5 años



# Barreiro



Lucas  
5 años



Xénia  
11 años



Salvador  
8 años

Brasil



Emanuelle  
9 años

Heitor  
7 años

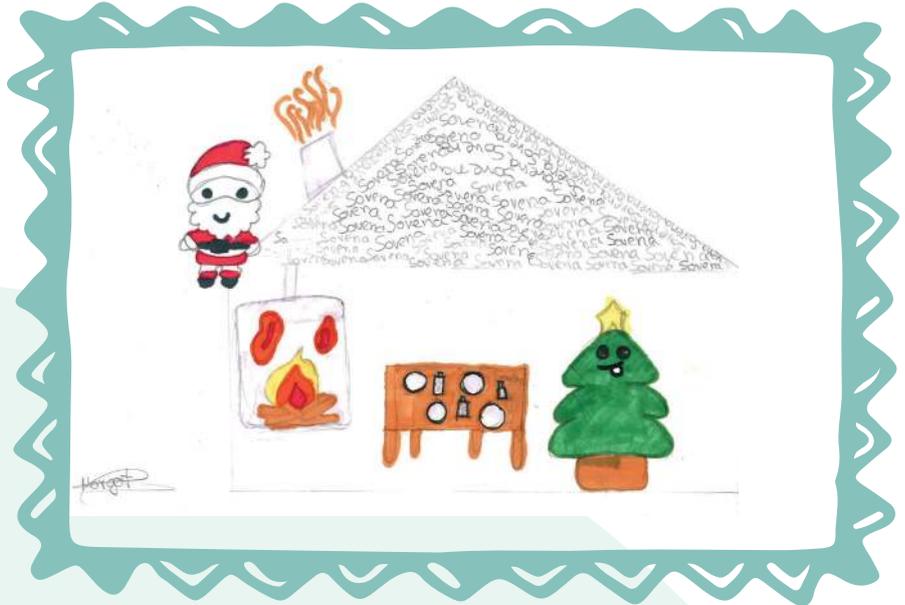


Gabriella  
5 años



Brenes

Margot  
11 años

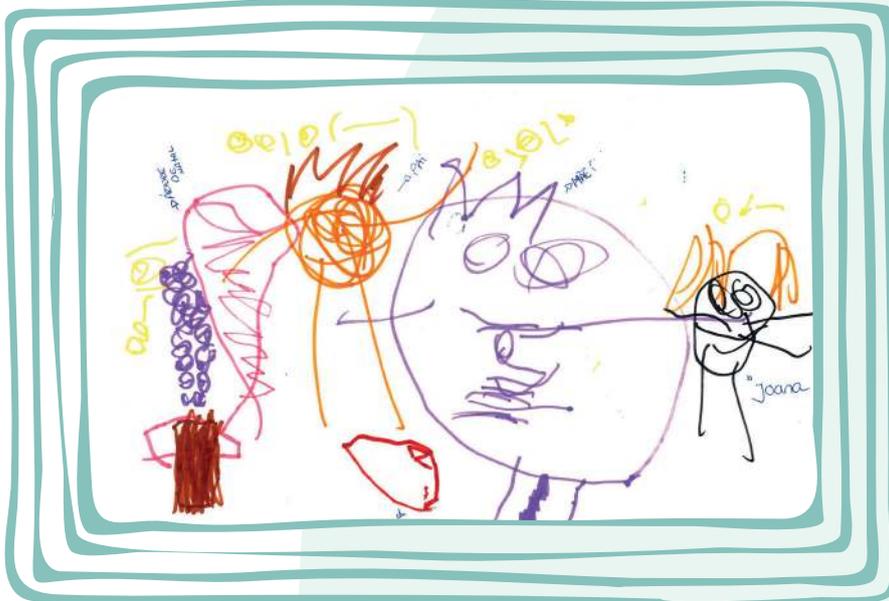


Carmen  
10 años

Martin  
5 años



# Nutrifarms



Joana  
3 años

Maria  
4 años



Leonardo  
3 años

Plasencia

Bruno  
10 anos



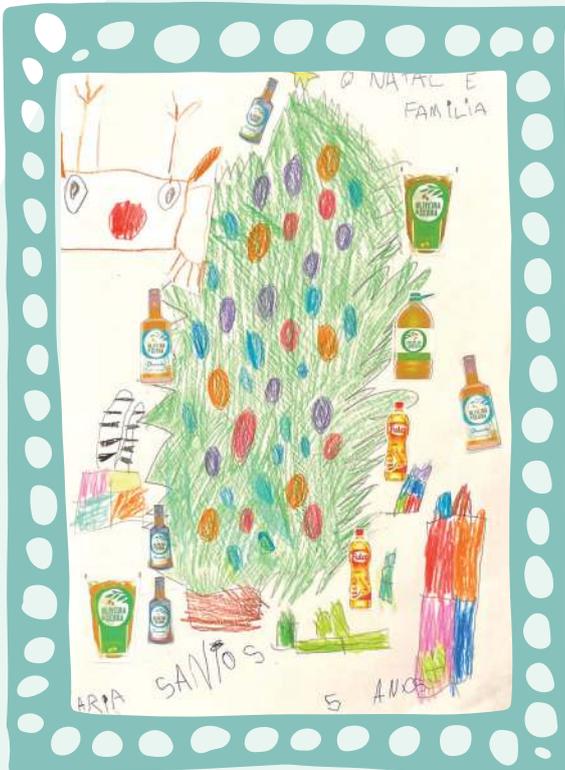
Lucia  
11 anos



Paula  
4 anos

Tagol

Manuel  
9 años



Maria Santos  
5 años



Teresa  
5 años

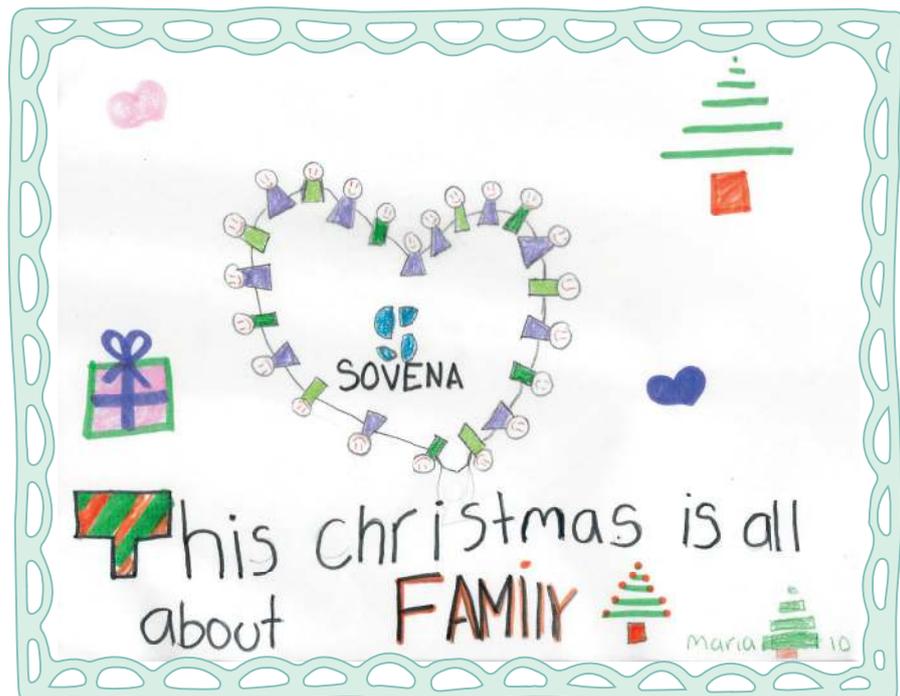
USA



Melanie



Levi  
5 años



Maria



## Descubre la astronomía

¡Sovena va al Planetario! Con el fin de apoyar la cultura y la infraestructura portuguesas, invitamos a nuestros pequeños artistas a visitar el Planetario de la Marina en Lisboa. El Planetario Calouste Gulbenkian fue construido entre 1963 y 1965, diseñado por el arquitecto Frederick George.

El 20 de julio de 1965 fue inaugurado e integrado en el Museo de la Marina. El Planetario tiene como objetivo mantener viva la pasión por la astronomía en Portugal, ¡allí es posible conocer más de 9000 estrellas, la Vía Láctea! Entre el 16 de diciembre y el 9 de enero hay un horario especial de Navidad, ¡así que no te lo pierdas!





Departamento: **Refinería** Fábrica: **Barreiro**



Departamento: **Embalaje** Fábrica: **Barreiro**



Departamento: **Mantenimiento**  
Fábrica: **Barreiro**



Departamento: **Refinería**  
Fábrica: **Palença**

# B-side

Durante muchos años, nuestras unidades industriales han decorado sus lugares de trabajo... ¡y este año les desafiamos a compartir sus trabajos con nosotros!

La idea de los árboles de Navidad es una forma de mantener el espíritu navideño en el lugar de trabajo y especialmente para aquellos que están trabajando en horario continuo y que por la naturaleza de su función, no pueden estar con sus familias en ninguna de las fechas de celebración, como Navidad o Año Nuevo.

Tenemos árboles más tradicionales, árboles más modernos, árboles hechos de materiales reciclados e incluso tenemos un reloj. Todo hecho a mano por nuestra gente, ¡qué bonitas han quedado nuestras fábricas! ¡Feliz Navidad para todos!



Departamento: **Laboratorio**  
Fábrica: **Palença**



El árbol de Navidad fue construido con materiales usados en nuestro día a día: bidones de vitamina A (pintados de verde por el equipo); botellas de plástico con aceite de oliva y de semillas y hojas de olivo en su interior; botellas de vidrio con tierra de filtración antes y después del proceso y hojas de olivo en su interior; y estrellas hechas con las bolsas de las tierras de filtración.



¿Quieres participar  
en la próxima edición  
de FEED?

Envía tus sugerencias e ideas  
a [marketing@sovena.pt](mailto:marketing@sovena.pt)

SOLO PARA USO INTERNO