

¿PREPARADOS PARA ALIMENTAR FUTUROS?

FEED

N. 03

DICIEMBRE'20

Edición especial
Navidad y Año Nuevo



sovena

Feeding Futures

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

02

So Yummy

En Navidad, el chef Vítor Sobral apuesta por repetir los clásicos.



El bacalao confitado es la estrella de la celebración

06

Up to Date



Do It Yourself:

Envoltorios de regalos, guirnaldas de Navidad y galletas de la abuela: consulta el tutorial de Navidad para despertar tus habilidades manuales

11

What's up?

Conoce a los ganadores del concurso de dibujo navideño y ve la lista completa de empleados que celebran Años en la Casa en 2020



28

B-side

¿Cómo son las diferentes tradiciones y experiencias de fin de año en las cuatro geografías de Sovena? Lee mas.





Celebraciones navideñas del chef Vítor Sobral

Abundancia como tradición e imaginación para transformar las sobras en nuevos y sabrosos menús

El secreto de una cena navideña exitosa, para el chef portugués Vítor Sobral, colaborador desde hace años del Grupo Sovena, es "seguir la tradición y repetir los clásicos", dice. En la mesa del prestigioso chef, el bacalao es el protagonista de la celebración. El ingrediente se puede preparar en diferentes versiones: confitado (ver receta en la pág. 5), lascas de bacalao, gratinado con verduras, bacalao al horno. En la categoría dulces, hay opciones para todos los gustos. Pasteles de calabaza, sueños, tarta reina, tarta de naranja, suspiros, pudín de huevo (preparado por su madre) y arroz con

leche, compiten por el título de mejor postre cada año. La confraternización, que tiene como característica principal una mesa llena de comida, tiene un valor especial para el chef. "La fecha tiene un mayor significado para mí. Donde sea que esté el 24 de diciembre, mi madre cumple años, e hijo y nietos siempre estamos presentes en las reuniones familiares. Es el único día del año en que estamos juntos siempre. Esta Navidad, tal vez eso no suceda y será la primera vez en cinco décadas", comenta el chef.

Para el almuerzo del día 25, el chef Vítor Sobral apuesta por una mayor variedad de carnes y aves como base para el menú.



Entre los platos principales se encuentran el cabrito asado, el gallo y el lomo de cerdo asado. Para acompañar, arroz al horno, pasta de pimientos y ensalada con lechuga de invierno de la huerta.

Una preocupación esencial del chef, en esta época navideña, es el desperdicio de alimentos. "Con la imaginación, todo se transforma. Un bacalao al horno a lascas con verduras es perfecto para las sobras de bacalao", sugiere.

Comer bien, desperdiciar menos y ahorrar más son los objetivos de la firma digital "Es suficiente y Sobra", de la marca Fula.

El Grupo Sovena asume el compromiso de no desperdiciar comida y aprovechar al máximo todas sus propiedades a través de "Es suficiente y Sobra", en las redes sociales de la marca Fula.

La campaña propone el reto de ayudar de forma práctica a las familias portuguesas para que coman bien, desperdicien menos y ahorren más. Por ello, Fula comparte recetas con la intención de aprovechar al máximo los ingredientes y dar un segundo uso a las sobras.

"Es suficiente y Sobra" cuenta con la participación de influencers reconocidos como Filipa Gomes, Paula Bollinger, Isabel Zibaia, Ana Rita Clara, Rita Rugeroni y Francisco García, quienes cada mes sugieren recetas para disfrutar de las sobras de casa. Magdalenas de calabaza, bizcocho de plátano y chocolate, pasteles de verduras o pescados son algunas de las recetas para deleitar, compartidas en las redes sociales de la marca.



Bacalao confitado con patatas al horno

En la cena de Navidad del chef portugués Vítor Sobral, el bacalao es la estrella de la celebración.





TIPO DE COMIDA
Cena de Navidad



TEMPO DE PREPARACIÓN
120 min



DOSIS
10 Personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES:

Bacalao confitado

2 kg de bacalao seco desalado

10 dientes de ajo laminado

1 hoja de laurel

300 ml de aceite de oliva virgen extra Flor de Olivo

1 c. de pimienta en grano

Patatas al horno

1 kg de patatas nuevas para hornear

3 dientes de ajo laminado

Romero

Pimentón

100 ml de aceite de oliva virgen extra Flor de Olivo

50 ml de vino blanco

Preparación:

Para el bacalao confitado:

Ponga todos los ingredientes y cocine en aceite de oliva virgen extra, con el horno a 150°C, durante 30 minutos. Este deberá cubrir todo el bacalao.

Dejar enfriar el aceite, colar con el colador/chino y reservar el aceite en un frasco cerrado herméticamente, en frío, para futuras cocciones con bacalao y pescado, o confitados.

El bacalao confitado se puede degustar simplemente con guarnición al gusto, o podemos desmenuzarlo para otras preparaciones, como bacalao gratinado, arroz con bacalao, pasta de bacalao, ensaladas frías o calientes, etc. Debe añadir el bacalao cuando estas recetas estén casi finalizadas, ya que el bacalao ya está cocido.

Para las patatas al horno:

Mezcle todos los ingredientes, extienda en una bandeja y hornee, cubierto con papel de aluminio, con el horno a 150°C, durante aproximadamente 60 minutos. Después destapar y dejar que se dore un poco.

A top-down view of a grey textured surface decorated with pine branches, pinecones, red berries, a red ornament, and candy canes. The text "Navidad con tus propias manos" is centered in the middle of the image.

Navidad con
tus propias manos



Es hora de despertar nuestras habilidades manuales

El año 2020 estará definitivamente marcado en la historia como un período en el que tuvimos que adaptarnos a una nueva realidad. Ya sea en la vida personal o profesional, lo cierto es que tenemos siempre un aprendizaje positivo de todo. Uno es la necesidad de despertar nuestras habilidades manuales y producir con nuestras propias manos.

Y la Navidad es un buen momento para reforzar esta noble práctica.

Con este espíritu, el Grupo Sovena se embarca en la tendencia "Hágalo usted mismo" (Do It Yourself o DIY), para sugerir ideas sobre cómo preparar envoltorios de regalos sostenibles, personalizar la guirnalda navideña para colgar en la puerta principal, o algunas recetas para regalar.

Esta Navidad, el brillo está en cada uno de nosotros.



Envoltorios creativos y conscientes

Créenos, envolver un regalo de Navidad puede ser más fácil que elegir qué regalar. Solo necesitas tener creatividad y confianza. Utilizar como soporte una superficie lisa también es esencial. Después, consigue un papel (puede ser una hoja kraft, un periódico, página de revista) proporcional a lo que quieras envolver, cinta adhesiva, cordel y una rama de planta (el romero es una buena idea).

Seguidamente, centrar el regalo en mitad del papel reutilizable, plegar por los extremos de forma que puedas envolver el regalo y fíjalo con cinta adhesiva. Coloca un cordón bonito en el centro, y estíralo hacia los lados envolviendo el regalo y cerrándolo con un lazo. Finalmente, con la cinta adhesiva coloca una ramita de la planta elegida debajo del cordel y escribe un mensaje personalizado.





Guirnaldas de Navidad personalizadas

Decorar la casa para Navidad es un gesto que debemos hacer por nosotros mismos. Los accesorios de decoración que podemos hacer con un toque artesanal son las coronas o guirnaldas navideñas que colgamos en las puertas. Según la tradición, este objeto representa la suerte y se cuelga en la entrada para dar la bienvenida. Hay varias posibilidades para personalizar tu propia corona.

Una sugerencia es utilizar ramas de eucalipto secas, seis piñas y un alambre. Moldea el alambre en forma de círculo. Después, entrelaza una rama de eucalipto alrededor de la estructura y



repite este paso hasta llenar el alambre. Si fuera necesario, usa un hilo de nylon para sujetar las ramas. Al final, coloca las piñas entre las ramas y el alambre, para que quede bien sujeto, y cuélgalo en la puerta. Puedes también reemplazar las ramas con bolas colgantes en el árbol o poner una base de fieltro con collages de elementos que simbolizan la Navidad.



Cuaderno de recetas de la abuela

Para dar un sabor especial a las celebraciones, ¿qué tal recuperar una receta de la abuela y regalar a la familia galletas de mantequilla? Apunta los ingredientes para la masa: 2 huevos enteros, 2 yemas de huevo (reserva las claras para el glaseado), 500 g de harina, 125 g de azúcar morena, 120ml de aceite de girasol Fontasol, canela, jengibre y ralladura de naranja al gusto. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta que se forme una masa homogénea y moldeable. Extiende con el rodillo hasta que tenga unos 3 mm de grosor y corta las galletas con las formas que quieras. Coloca en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos. Después de enfriar, puedes decorar con cobertura.

Para el glaseado: pon las claras de huevo y dos cucharadas de azúcar en una batidora, a baja velocidad y ve agregando gradualmente el azúcar restante. Añade una cucharada de zumo de limón y bate hasta que el glaseado esté firme y consistente. Puedes añadir colorante para alimentos, mezclando bien.

¡Buen provecho!



Años en la Casa

La iniciativa Reconocimiento de Años en la Casa comenzó en 2018 para todo el grupo Sovena y durante los últimos 3 años ha sido una inmensa alegría celebrar este momento con nuestros empleados. 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 o hasta 40 años en la casa... es mucho tiempo y por eso solo podemos decir ¡GRACIAS! ... Gracias por ser parte de la historia de Sovena y por toda la profesionalidad, dedicación y compromiso demostrado a lo largo de los años. Estamos muy orgullosos de formar parte de Sovena.



Sovena Portugal: Unidat Algés

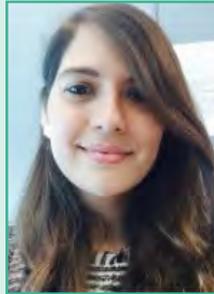
5 años



**Francisco
Matias**



**Pedro
Freitas**



**Filipa
Sousa**



**Sara
Mandeiro**



**Elsa Da
Silva**



**Gustavo
Barros**



**Andreia
Albuquerque**



**Catarina
Lopes**



**Susana
Rodrigues**



**Cleto
Balbino**

10 años



**Jorge
Andrade**



**Bruno
Nunes**



**Nuno
Costa**



**Tânia
Diogo**



**Francisco
Bilé**

15 años

15 años



**Tomás de
Almeida**

25 años



**Agostinho
Lobo**

30 años



**Madalena
Manta**

35 años



**Rui
Gomes**

40 años



**Francisco
Redondo**



Sovena Portugal: Unidade Barreiro

10 años



Fábio
Travessa



Cláudia
Costa

15 años



Carlos de
Jesus



Ana Paula
Santana



Miguel
Vale

20 años



David
Rafael



Carlos
Pinto



João
Pereira

40 años



Ana Maria
Figueira

Sovena Portugal: Unidade Palença

5 años



Rodrigo
Toledo



Luís
Teixeira



Jorge
Lopes



Paulo
Teixeira

10 años



João
Antunes

15 años



João
Chasqueira



Hugo
Ferreirinho



Sara
Rodrigues



Henrique
Teles Feio



Roberto
Martins



Sovena Portugal: Unidad Palença

25 años



**Eduardo
Jorge**



**Luís
Lemos**



**Vasco
Rodrigues**

30 años



**Alberto Rego
Monteiro**



**José Fav-
inha**

35 años



**Teresa
Almeida**

10 años



**José Carneiro
Silva**

Sovena Espanha: Unidad Brenes

5 años



**Tomás
Molina**



**Juan Carlos
Espejo**



**Francisco
Díaz**



**Pablo
Cabrerizo**

10 años



**Inma
Garrido**

15 años



**David
Pino**



**Sergio
Muñoz**



**Carmelo
Blanco**



**Felipe
Copano**



**Trinidad
Sánchez**



Sovena España: Unidad Brenes

15 años

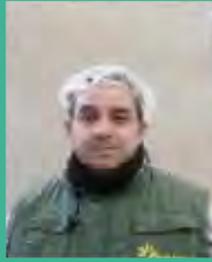


**José
Álvarez**

20 años



Felipe Artesero



**Francisco
Urbano**



**Alberto
Medina**



**Antonio
Daza**

25 años



**Gabriel
Estevez**



**Francisco
Márquez**

Sovena España: Unidad Andujar

5 años



**Manuel
Merchán**



**Raúl
Sabariego**



**Pedro
Corpas**

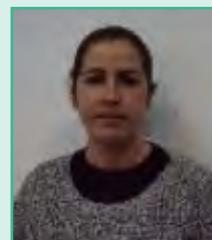


**Alicia
Díaz**



**Juan Carlos
Blanco**

10 años



**Carmen
Rodríguez**

15 años



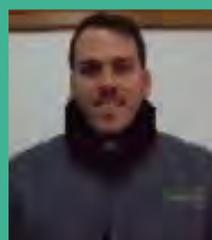
**Eduardo
Servent**



**Rafael
Estepa**



**Salvador
Jiménez**



**Francisco
Alcaide**



Sovena España: Unidad Andujar

15 años



Juan
Almansa



David
Cátedra



Francisco
Jesús López

30 años



Juan
Berzosa



Jesús
García

40 años



Mª Dolores
Muñoz

Sovena España: Unidad Plasencia

5 años



Maria
Nobreda



Victor Inies-
ta



Rosa
Batuecas



José
Palacios

Sovena Brasil

5 años



Tatiane
Pimentel



Felipe
Gevaerd



Paula
Guedes



Douglas
Royer



Rodrigo
Palini



Sovena Brasil

5 años



**Alexander
Lopes**



**Gilsony
Menezes**

Sovena USA

5 años



**Cindy
Sanderson**



**Jennifer
Bartlett**



**Stephen
Hajec**



**Randy
Lugo**



**Heather
Magliocca**



**Nicholas
Rappa**



**Karen
Pitts**



**Michael
Rusaw II**

10 años



**Ana
Gagne**



**Gerald
Jones**

15 años



**Anthony
Tuzzolino**

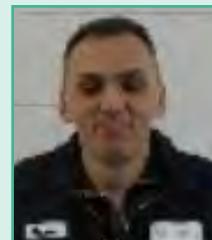


**Ramo
Klempic**



**Ricardo
Colon**

20 años



**Rasim
Velic**

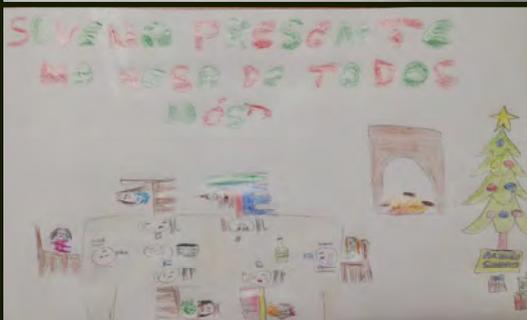
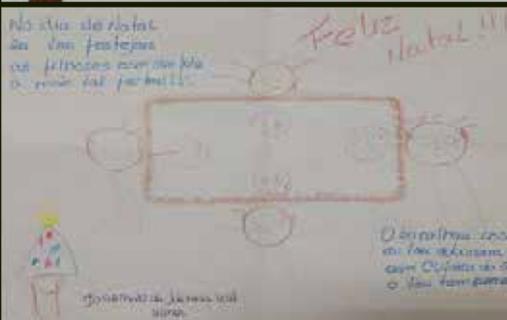
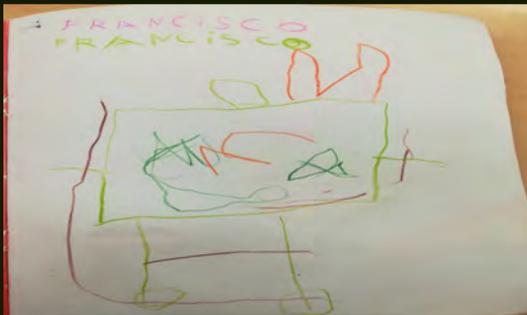


Dibujos de Navidad

El Concurso de Dibujos Navideños de Sovena comenzó en 2017 en Portugal, habiéndose extendido a España en 2018 y en 2020 a Brasil. Es un momento en el que implicamos a los más pequeños de la casa en los temas de actualidad de Sovena... Seguridad, Alimentación Saludable, Sostenibilidad y este año el Futuro de la Alimentación.

Es una alegría ver los dibujos que nos han llegado... ¡qué bonitos los dibujos de nuestros artistas!

Gracias a todos los que participaron y contamos con todos en el próximo, ¡listos para Alimentar Futuros!
Vera Ramos, People & Culture Manager

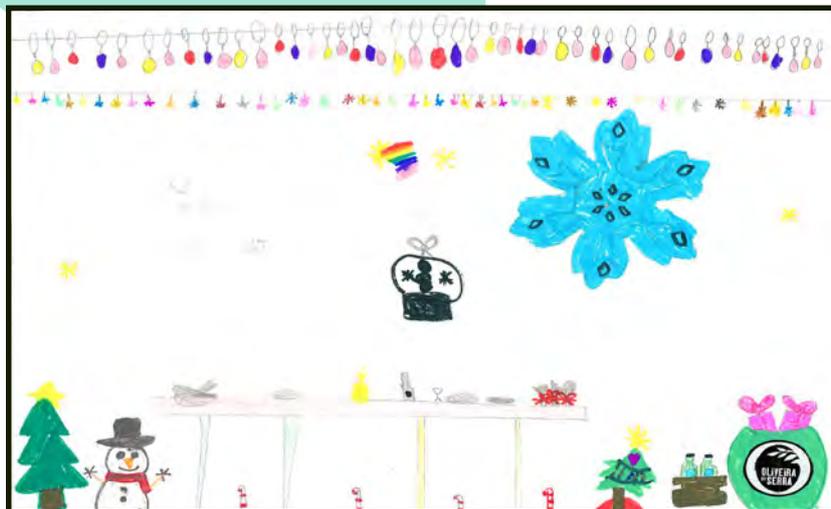




Algés



Marta Perotner
7 anos



Maria Leonor Teixeira
6 anos



Madalena Carvalho
8 anos



Andujar



Hugo Martín
6 años



Helena García
10 años



Daniela Torres
5 años



Barreiro



Leonor Ferreira
12 anos



Isis Matias
9 anos



Constança Ramos
10 anos



Brasil



André Gordilho Lima
6 anos



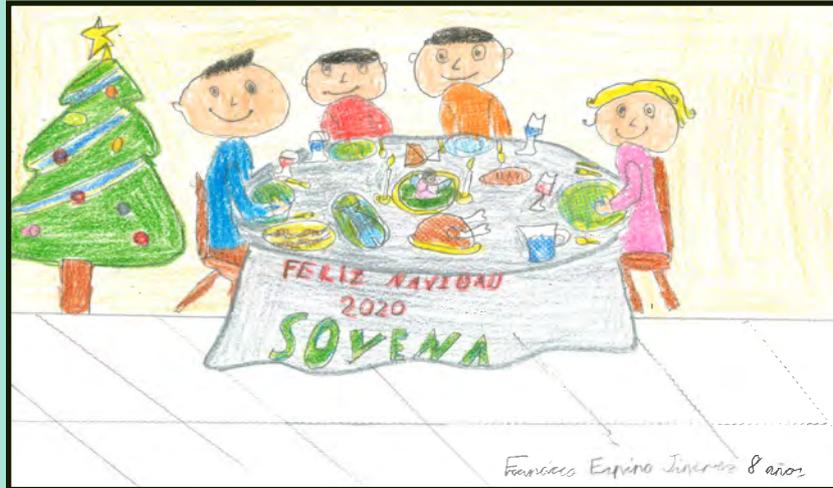
Arthur Henrique
12 anos



Heitor Henrique
6 anos



Brenes



Francisco Jimenez
8 años



Martina Gomez
7 años



Miguel Martin Duque
10 años



Palença



Alicia Sousa
6 anos



Diogo Santos
11 anos



Maria Santos
4 anos



Plasencia



Bruno Real Alba
9 años



Candela Grande Jarque
4 años



Alba Crespo Puertas
6 años

CELEBRA LA NAVIDAD CON SOVENA

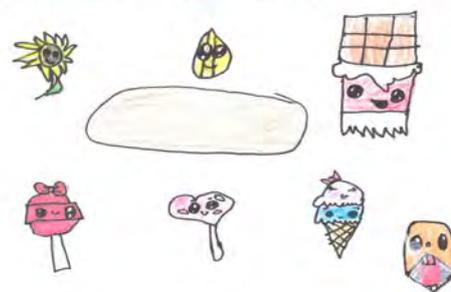


¡FELIZ NAVIDAD!

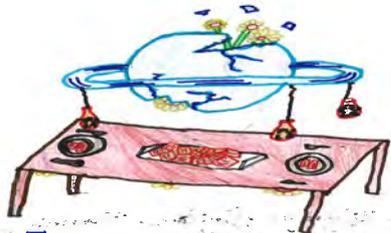


Feliz Navidad

FELIZ AÑO 2024



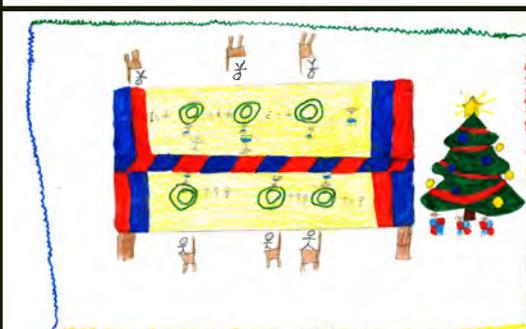
FELIZ NAVIDAD SOVENA



FELIZ NATAL



¡FELIZ NAVIDAD!



PAULA



VANESA ROMERO CALVO
2 AÑOS
GARCERAN CALVO HERRERA



B-side

Ya es Navidad

La Navidad es sinónimo de familia, cariño, compartir, tradición, fe, comida en la mesa, casa decorada, humanidad y muchos otros significados. La celebración es un retrato lleno de personalidad de nuestras reuniones familiares, independientemente de su tamaño y forma. Nos sumergimos en las historias de nuestros empleados de diferentes geografías para compartir experiencias encantadoras. Desde las celebraciones que comienzan el Día de Acción de Gracias, en Estados Unidos, o familiares que se hacen pasar por Mamá Noel, en Brasil, hasta la creación de un árbol de Navidad con piezas de madera en la refinería de Barreiro (Portugal) y los rituales en Nochevieja en España.



ANA COSTA

Customer Service Coordinator (Portugal)

”Es la reunión familiar, compartir regalos y amistad. También es el reencuentro de los miembros de la familia que sólo se reúnen en Navidad”. “A todas las familias les gusta tener una mesa abundante. Navidad sin bacalao no es Navidad. Solemos preparar bacalao cocido con patatas y cebolla. A los que no les gusta mucho lo hacen con nata o al horno con patatas al vapor y col aparte”.

MARCELO GAIA

Gerente de Ventas (Brasil)

”Papá Noel representa la esperanza de dar amor, del regalo que no tiene por qué ser necesariamente físico”. “Tenemos la costumbre de preparar una mini cena para la Sagrada Familia y el Niño Jesús. Ponemos flores, pan fresco, fruta y una copa de vino”. “Como celebramos el nacimiento de Jesucristo, no estamos muy tristes, pero será nuestra primera Navidad lejos de mis padres”.





AURORA ORTEGA

Calidad y Medio Ambiente (España)

”Las caritas de los niños cuando abren los regalos son la magia de la Navidad”

”La tradición principal es la comida familiar donde todos se reúnen el 31/12.

Toda la familia participa en la preparación del menú, por ejemplo, mi cuñada hace los postres, mi madre hace el caldo y la carne, mis hermanas preparan los canapés y en mi caso, que no soy muy buena cocinando, pongo el aceite para preparar los platos ”.



TATIANE PIMENTEL

Gerente Administrativa (Brasil)

“Ya hice voluntariado en ONGs en Navidad. La caridad es dar atención, estar presente e interactuar con la gente. Nos beneficiamos incluso más que quienes lo reciben”. “Soy madre soltera, así que me visto de Mamá Noel”. “Este año de confinamiento, no lo vi como un año difícil. Intento tener una perspectiva positiva. Para mí, particularmente, no ha sido un mal año”..



Sarah Conestabile

Treasury Analyst (USA)

”La época navideña comienza el día después del Día de Acción de Gracias (26 de noviembre). Es entonces cuando mi madre y yo instalamos el árbol y decoramos la casa. Pasamos la mayor parte del mes de diciembre preparándonos para las festividades. En la primera semana, mi madre prepara una carne con una receta italiana, que se hornea el día de Navidad. Luego, pasamos las siguientes semanas preparando galletas y una masa rellena de pasas, nueces y miel”. ”Para nosotros las fiestas son familia, comida y ayuda a los más desfavorecidos, por lo que se presta poca atención a los regalos para adultos. Solo los más pequeños los reciben”.



Nuno Cristóvão

CT Refinería (Portugal)

”Es una fecha especial porque la gente está más receptiva. Ayudan y se unen. Las personas que están enfadadas, dejan atrás sus penas”. “Mi padre hizo alguna que otra vez de Papá Noel. Ahora, que tengo un hijo pequeño, soy yo que se va a disfrazar de Papá Noel”.



**¿QUIERES PARTICIPAR
EN LA PRÓXIMA EDICIÓN
DE FEED?**

Envíanos tus sugerencias, ideas o
comentarios a marketing@sovena.pt