

PRONTOS PARA ALIMENTAR FUTUROS?

FEED

N. 02

OUT/NOV'20




sovena
Feeding Futures

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

02

So Yummy

Do fruto ao óleo:
os benefícios do abacate

Abacates recheados com
ovos e salmão fumado



06

Up to Date

Lifestyle:

O home cooking veio para
ficar e o Casal Mistério,
parceiro na criação de
receitas para o Grupo
Sovena, revela seus rituais

10

What's up?

Incorporação de PET
Reciclado e redução dos
pigmentos reforçam
compromisso com a
sustentabilidade



14

B-side

Purchasing specialist da Sovena
USA, Karen Pitts fala da paixão
por balões de ar quente





SALGADO OU DOCE?

**Do fruto ao óleo:
Tudo o que precisa
de saber sobre
o abacate**

O abacateiro está nas memórias da casa onde a nutricionista do Grupo Sovena Carmo Cabral viveu há uns anos. Também existia um bananeiro e uma papaeira, originários de frutas trazidas e plantadas na terra por famílias africanas, nos anos 1970, em Portugal. “Os abacateiros têm um ar espetacular, são árvores grandes que demoram algum tempo a crescer e dão fruto o ano inteiro. Hoje já não os tenho mais em



casa, mas no sítio onde vivo ainda existem estas árvores”, lembra a nutricionista.

Uma das estrelas da Keto Diet, uma dieta baseada na alimentação cetogênica, isto é, no consumo de alimentos que são fontes de gordura com ingestão equilibrada de proteínas e baixa quantidade de hidratos de carbono, é o abacate: “Rico em gorduras monoinsaturadas, importantes para a saúde cardiovascular; vitamina B5, que mantém os níveis de colesterol saudáveis; vitamina E (antioxidante); potássio; e luteína”, enumera a nutricionista.

Carmo considera o consumo deste fruto difundido. “As possibilidades de ingestão são inúmeras. Batidos, saladas, guacamole, e dá até para levar ao forno com ovo dentro para ser cozinhado”, sugere a especialista, que cita formas de consumo

mais irreverentes como uma mousse de abacate com cacau.

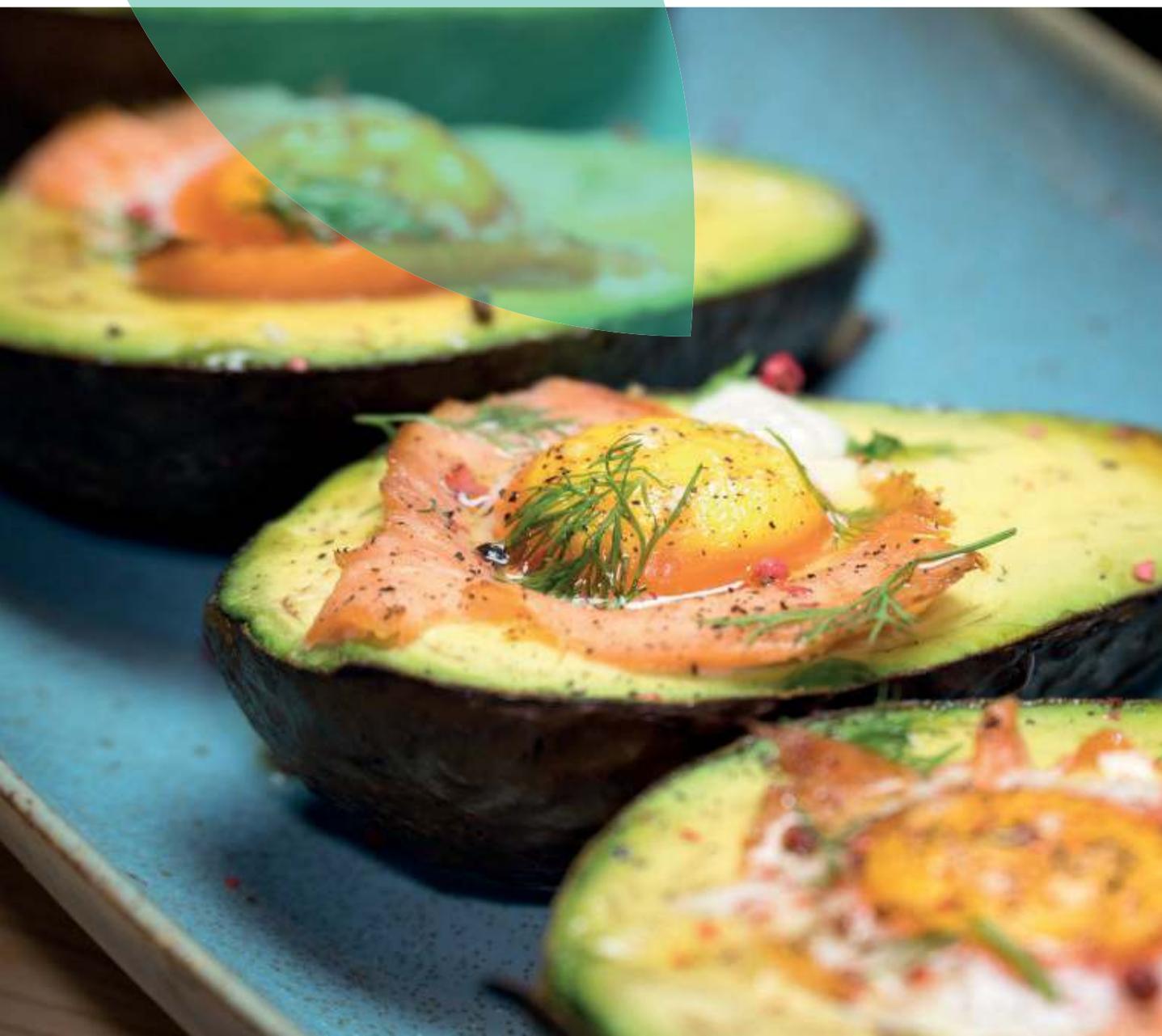
Para acompanhar a tendência, o Grupo Sovena lançou em 2017, nos Estados Unidos, a gama de Especialidades, uma linha de óleos especiais cujo protagonista é o Óleo de Abacate 1L. E em 2019, a marca Fula lançou a gama Fula Nativos que apresenta quatro variedades: Óleo de Abacate, Óleo de Coco, Óleo de Grinha de Uva e Óleo de Sementes de Sésamo. São alimentos de origem 100% vegetal, ricos em nutrientes que podem ser usados para marinar, saltear, fritar ou na confecção de maioneses e bolos. “As propriedades do abacate e do óleo de abacate são muito parecidas. A extração do óleo passa por esmagar a fruta através de um processo mecânico que preserva os nutrientes do fruto”, explica Carmo.





Abacates recheados com ovos e salmão fumado

O brunch preferido do Casal Mistério
criado em parceria com Oliveira da Serra





TIPO DE REFEIÇÃO
Brunch



TEMPO DE PREPARAÇÃO
15 min



DOSES
8 Pessoas



DIFICULDADE
'O mais fácil de todos'

INGREDIENTES:

4 abacates

100 g de salmão fumado

8 ovos

sal

Pimenta preta

Pimenta rosa

Ervas aromáticas

Azeite Oliveira da Serra

Seleção Ouro ou Azeite

Andorinha Vintage

PREPARAÇÃO:

Corte os abacates ao meio e retire o caroço. Se não quiser desperdiçar abacate nem cortar um dedo, espete uma faca no caroço e rode-o para o tirar facilmente. Se o buraco lhe parecer pequeno, retire mais um bocadinho de abacate com a ajuda de uma colher até caber um ovo lá dentro.

Coloque as metades dos abacates, por cima de uma folha de papel vegetal, num tabuleiro de ir ao forno. Ponha as fatias de salmão fumado a forrar cada buraco de abacate e, por cima, um ovo (a gema e o máximo de clara que conseguir). Tempere cada gema de ovo com sal e pimenta preta.

Leve cuidadosamente o tabuleiro ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos – só até a clara ficar branca, mas atenção que a gema tem de ficar líquida! No final, espalhe a pimenta rosa e as ervas aromáticas por cima de cada abacate e finalize com um fio de Azeite Oliveira da Serra Seleção Ouro ou Azeite Andorinha Vintage. Sirva quente e depois diga-nos lá se este não é o melhor brunch que já comeu.

Um ótimo brunch para si onde quer que o abacate esteja.



Home
Cooking



A tendência do home cooking veio para ficar e o Casal Mistério, parceiro do Grupo Sovena, revela os seus rituais

A receita de uma refeição espetacular vai muito além dos ingredientes do prato. Não há tempero melhor que uma boa música e a companhia de um copo de vinho. É com esta filosofia de vida que o Casal Mistério, influenciadores portugueses anónimos, parceiros na criação de receitas exclusivas para as marcas Oliveira da Serra e Fula, do Grupo Sovena, há quatro anos, passa os dias a divertir-se à volta da

cozinha. Sucesso nas redes sociais, os influenciadores e críticos de gastronomia apresentam-se como: “Ele cozinha, ela viaja. Quando estão fora, testam e avaliam restaurantes, bares e hotéis. Quando se juntam em casa, escrevem sobre o que viram: o bom, o mau e o péssimo”. Nos perfis do casal no Facebook, contam com mais de 330 mil seguidores, e no Instagram, mais de 220 mil.



Com um espírito irreverente, sugerem o menu abacates recheados com ovos e salmão fumado como receita de brunch preferido (Leia mais nas páginas 2 e 3). “Cá em casa não há cerimónias. A maior fonte de inspiração é o apetite da minha querida Mulher Mistério. Ela tem muito gosto para comer e quer provar sempre coisas novas”, diz ele. “É uma maravilha. Tenho a sorte grande de não ter jeito nenhum para cozinhar e acho que tenho algum bom gosto para comer”, acrescenta ela.

O ritual de home cooking, tendência que se espalhou no mundo inteiro durante o confinamento, para eles, começa na hora de ir ao mercado - função reservada ao Marido Mistério. “Não há nada como escolher os ingredientes no momento, o que nos apetece mais. Gosto de mexer e cheirar os alimentos. É assim que começo a imaginar o que posso

cozinhar”, diz ele, que costuma ir a feiras e mercados de produtores locais duas vezes por semana. “Não faz sentido estar no Algarve e ir buscar cerejas do Fundão. É bom selecionar produtos frescos de onde estamos”. Enquanto isso, ela trata de preparar a mesa. “Costumo usar toalhas de linho branco e outras peças que foram da minha família. Acho giro misturar loiças e talheres mais modernos, usar pratos diferentes e coloridos, em tons claros”, sugere ela. Na hora de organizar os alimentos na despensa, conta ainda que vai mais pela estética do que pela prática. Azeite, sal grosso e temperos estão ao lado do fogão. Depois, guardam em frascos de vidro as farinhas, os grãos, o arroz e as massas. Verduras e legumes que duram mais estão expostos numa cesta na bancada da cozinha. A outra parte está no frigorífico.

Rituais em família à mesa

No coração da casa, estão a cozinha e os quatro filhos. “Somos uma família numerosa. A nossa cozinha é aberta para poder participar toda a gente”, revela ele. Durante a temporada em que passaram a maior parte do tempo em casa, devido à Covid-19, criaram uma lista de regras de boa convivência: 1. O pai está proibido de falar dos números da doença à mesa. 2. A mãe só entra na cozinha para limpar e arrumar. 3. Refeições são sempre à mesa. 4. Ninguém toca nos telemóveis enquanto se come. “Cozinhar é um ato de amor”, ela resume.

Uma pesquisa realizada pela Bloomberg News em parceria com o Morning Consult, entrevistou 2.200 norte-americanos sobre hábitos alimentares durante a pandemia. 43% dos entrevistados, nascidos na década de 1990, revelaram que planeiam manter o home cooking quando isto passar, contra apenas 9% que disseram que cozinhariam menos.

“A quarentena veio aproximar as pessoas, pais e filhos. É preciso olhar para o lado positivo, que é o aumento do convívio em casa e à volta da mesa”, opina o pai do Casal Mistério.

Para os dias de teletrabalho, em que ainda é preciso ganhar energia para cozinhar, ele partilha um conselho: abrir uma boa garrafa de vinho. “Inspiro-me numa frase da americana Julia Child nestas ocasiões: ‘I enjoy cooking with wine. Sometimes I even put in the food’”. A banda sonora também dita o bom humor e o menu. “Eu escolho a música dependendo do que vou cozinhar. Oiço quase sempre Bossa Nova e Música Popular Brasileira”, finaliza ele, sugerindo dois exemplos. “Um prato que combinaria com João Gilberto seria um ravioli com cogumelos, trufas e lascas de queijo da ilha. Já Elis Regina precisa de ser uma massa mais picante e intensa”, brinca.





Menos plástico e menos cor em prol da sustentabilidade

A incorporação de 20% de PET Reciclado e redução de 50% do pigmento em todas as embalagens de plástico das marcas Oliveira da Serra e Fula reforçam o compromisso do Grupo Sovena com o meio ambiente.

O Grupo fortalece a sua capacidade de reinvenção e a sua visão focada no futuro da alimentação global, e arranca com uma medida que renova o seu compromisso com a sustentabilidade. Já no próximo mês, em todas as garrafas de plástico de Oliveira da Serra e Fula, marcas líderes nas vendas de azeite e de óleo vegetal no mercado português, estarão garantidas a incorporação de 20% de PET Reciclado e a redução do pigmento para metade.

“A diminuição de pigmento é uma medida de enorme relevância, por implicar a redução significativa de químicos nas nossas garrafas. Pretendemos alargar esta redução a todas as garrafas do nosso portfolio, em todos os mercados”, refere João Basto, Diretor de New Ventures & Sustainability do Grupo Sovena. Esta medida decorre em simultâneo com a decisão, tomada este ano, de reduzir também cerca de 50% dos pigmentos (de cor) nas embalagens destas duas marcas, diminuindo o seu impacto ambiental.

Segundo João Basto, a incorporação de

20% de RPET para as milhões de garrafas de Fula e Oliveira da Serra que serão vendidas no próximo ano, implicarão a redução da compra de 155 toneladas de plástico convencional.

“Em 2021, pretendemos estender esta iniciativa à marca Andorinha e continuar a trabalhar com os nossos clientes de marca branca no sentido de apoiá-los na inclusão de PET Reciclado nas suas garrafas”, acrescenta João Basto.

Este conjunto de ações é parte integrante da estratégia do Grupo de diminuição da pegada ambiental dos nossos produtos. “A atividade da Sovena está estruturada no sentido do desperdício zero ao longo de toda a sua cadeia de valor. No caso dos plásticos, em particular, trabalhamos continuamente em todas as nossas fábricas em inúmeras pequenas iniciativas que, no seu conjunto, nos continuarão a ajudar na redução do consumo de plástico por litro vendido, e com o objectivo de garantir a sua reciclabilidade”, explica João Basto.





Diversidade cultural na Sovena USA

À semelhança do que se experiencia na cidade de Nova York, a sede da Sovena nos Estados Unidos reúne uma rica mistura cultural. “Existem colaboradores da Tailândia, Vietnam, República Dominicana, Porto Rico, Peru, Bósnia e Espanha, apenas para mencionar alguns”, aponta David Winberg, Diretor de Recursos Humanos, que ressalta ainda o aspecto gastronómico da diversidade cultural. “Alguns dos alimentos que os nossos funcionários trazem são deliciosos”, comenta sobre o ambiente de partilha que existe no refeitório.

Localizado no Griffiss Business and Technology Park, uma antiga base da Força Aérea Americana (que até hoje opera missões militares), a sede engloba instalações de produção, armazenamento e escritório nos seus 190.000 m² de área. No total, 160 colaboradores trabalham em diferentes turnos, de forma a que estejam pessoas a trabalhar durante 24 horas. O acesso ao trabalho é eclético e permite que os funcionários optem por usar o próprio carro, ir de bicicleta ou transporte público.





Gold Award para o azeite Andorinha Extra Virgem Vintage

Entre quase cem azeites de 11 países, o azeite Andorinha Extra Virgem Vintage foi premiado com um Gold Award no Brazil International Olive Oil Competition (iOOC), concurso realizado em agosto deste ano. A competição reuniu representantes de Argentina, Brasil, Chile, Espanha, Estados Unidos, Grécia, Itália, Portugal, Tunísia, Turquia e Uruguai, e contou com um júri formado por especialistas no mundo do azeite, formadores de opinião, engenheiros agrónomos, enólogos e professores de Gastronomia e de Biologia Celular e Molecular.



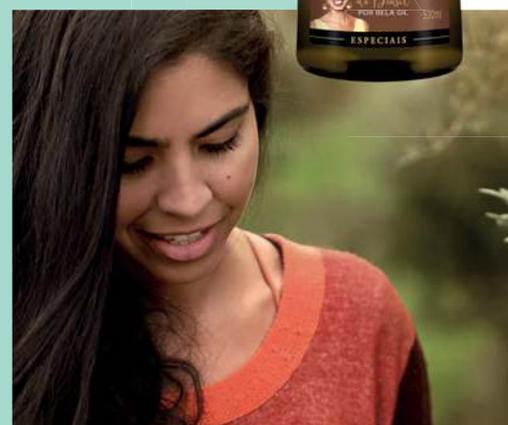
Humor e muito calor na nova webserie de Oliveira da Serra

O humor foi o ingrediente escolhido para dar o tom à websérie "Prova de Fogo" que promove os piri-piris "Audaz" e "Extra audaz", de Oliveira da Serra. A campanha reúne sete episódios, transmitidos no Instagram, Facebook e Youtube da marca e propõe desafios a alguns dos principais influencers portugueses, entre eles Carolina Patrocínio, Tiago Teotónio Pereira e Miguel Costa. Os piri-piris Audaz e Extra Audaz de Oliveira da Serra são os reis da mesa e acompanham as asinhas de frango, do restaurante Chickinho em Lisboa, para juntos deixarem a "boca em fogo" de todos os participantes. É para arder de rir.



Bela Gil lança segunda versão do Azeite Andorinha Criações do Brasil

A chef e apresentadora Bela Gil reforça a parceria com o Azeite Andorinha na linha Criações do Brasil, com a atualização de seu azeite em parceria com a marca. Criado a partir de uma seleção especial de azeitonas frescas, o novo azeite tem como principais características a harmonia e a versatilidade, com sabor equilibrado e aroma levemente frutado. Com grande notoriedade no Brasil, a apresentadora do programa de televisão "Bela Cozinha" e chef de cozinha natural, acaba de lançar o seu terceiro livro "Simplesmente Bela", com dicas de 40 receitas para o corpo e a casa.





Prémio Fernão de Magalhães para a Cooperação Luso-Espanhola 2020 entregue ao Grupo Sovena

O Conselho Empresarial Andaluzia Portugal e o Consulado Geral de Portugal em Sevilha realizaram a entrega do Prémio Fernão de Magalhães para a Cooperação Luso-Espanhola a Jorge de Melo, CEO do Grupo Sovena. Este prémio reconhece o especial contributo de pessoas ou instituições para as relações entre Portugal e o sul de Espanha.



Hoje, a Sovena, uma das principais multinacionais portuguesas e líder mundial no setor do azeite, emprega mais de 400 pessoas na Andaluzia e está no top10 dos maiores exportadores desta região espanhola.

Este prémio foi entregue pelo Embaixador de Portugal, João Mira Gomes, e o Ministro regional da Presidência da Junta da Andaluzia, Elias Bendodo.

Grupo Sovena junta-se à rede de apoio do Banco Alimentar de Portugal e Espanha

Quando os tempos mudam e a fome é mais assustadora que um vírus, ajudar não pode parar. Foi por esta razão que o Grupo Sovena decidiu aliar-se ao Banco Alimentar e contribuir para os que, nesta fase, enfrentam sérias dificuldades.

Em Portugal, a marca Oliveira da Serra criou uma nova categoria de azeite - Azeite Ajuda Extra - para apoiar a Rede de Emergência Alimentar (Banco Alimentar).

A marca alterou a imagem do seu azeite tradicional - Oliveira da Serra Clássico, tornando-o solidário. Assim, juntos, daremos uma ajuda extra a Portugal. Em Espanha, com o mesmo objetivo, é lançado o Flor de Olivo Solidário, sob o mote da campanha #JuntosEsMejor, nas suas redes sociais.

Na compra de uma garrafa de ambas as marcas, 10% do valor será doado para o Banco Alimentar, e assim, faremos chegar muitos litros de azeite a quem mais precisa.





B-side

KAREN PITTS

Purchasing specialist do Grupo Sovena USA

*A "maravilhosa perspectiva
de ver o mundo" a bordo
de um balão de ar quente*

Poderia ser um sonho, mas é realidade. Há quatro anos que, Karen Pitts, de 64 anos, voa em balões de ar quente sobre o céu de New York. “Eu não piloto, sou tripulante do voo”. A história começou com um balão que Karen via e fotografava perto de sua casa. Um dia enviou uma mensagem ao piloto Dwight Cramer a perguntar se poderia assistir ao lançamento do mesmo e acabou por embarcar numa aventura para o resto da vida. Karen descreve a experiência como incrível, apaixonante, suave, silenciosa e com uma perspectiva maravilhosa de ver o mundo. “É de tirar o fôlego! Eu literalmente flutuo. Na primeira vez, sobrevoámos uma cascata local, linda e imensa. O piloto também baixou o balão e aproximou-se das copas das árvores para que eu pudesse apanhar algumas folhas. A minha parte favorita de voar é que, no ar, é possível visualizar tudo à volta”, observa Karen que escolheu o balonismo como hobby.



A distância dos voos depende do vento e da temperatura. “Em ótimas condições climáticas, voamos em média 48 quilômetros. Nos dias com pouco vento, podemos voar até 3 quilômetros”, conta Karen, que costuma fazer voos comerciais de 45 minutos. “Já voei em todas as estações do ano, ao contrário do que as pessoas pensam, o inverno é uma das mais seguras. O ar frio precisa de menos propano (gás necessário para aquecer o envelope do balão e mantê-lo no ar), por isso podemos fazer voos mais longos e distantes”, diz Karen, que já voou com 5 graus negativos. No total, contabiliza ter voado dez vezes nos últimos quatro anos a bordo do “Paradise Island”, nome do balão amarelo com faixas diagonais vermelhas, azuis, verdes e laranja.

Tripular um balão exige dedicação. No caso do

piloto, é preciso de ter um certificado da Federal Aviation Administration (FAA). Já Karen, que pertence à tripulação, encarrega-se de tirar um curso com instruções de segurança, em que aprende todas as etapas do lançamento de um balão. Este ano, como consequência da pandemia de Covid-19, fez apenas um voo. Nos dias de semana, trabalha como purchasing specialist há cinco anos, na Sovena USA. “A experiência de teletrabalho é um desafio, pois há anos que vou para o escritório todos os dias. Sinto uma falta enorme da atmosfera do meu local de trabalho. Entretanto, percebo que por enquanto é isto que precisamos de fazer e os meus animais de estimação estão obviamente muito entusiasmados com a minha companhia em casa”, diverte-se Karen.





**QUER PARTICIPAR
NA PRÓXIMA EDIÇÃO
DA FEED?**

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