

¿LISTOS PARA ALIMENTAR FUTUROS?

FEED

N. 02

OCT/NOV'20




sovena
Feeding Futures

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

03 *So Yummy*

Del fruto al aceite:
los beneficios del aguacate

Aguacates rellenos de
huevos y salmón ahumado



06 *Up to Date*

Lifestyle:

El home cooking ha llegado para quedarse y Casal Mistério, colaboradora en la creación de recetas para el Grupo Sovena, revela sus rituales.

10 What's up?

La incorporación de
PET Reciclado y la
reducción de los pigmentos
refuerzan su compromiso
con la sostenibilidad



14 B-side

La purchasing specialist
de Sovena USA, Karen Pitts,
habla de su pasión por los globos



¿SALADO O DULCE?

**Del fruto al aceite:
Todo lo que necesitas
saber sobre el aguacate**

El aguacatero está en las memorias de la casa donde la nutricionista del Grupo Sovena Carmo Cabral vivió hace años. También existía un bananero y una papayera, nacidos de frutas traídas y plantadas en la tierra por familias africanas, en los años 1970, en Portugal. «Los aguacateros tienen un aspecto espectacular, son árboles grandes que tardan algún tiempo en crecer y dan fruto todo el año. Hoy ya no los tengo en casa,

pero en el sitio donde vivo aún existen estos árboles», recuerda la nutricionista.

Una de las estrellas de la Keto Diet, una dieta basada en la alimentación cetogénica, esto es, en el consumo de alimentos que son fuentes de grasa con ingesta equilibrada de proteínas y baja cantidad de hidratos de carbono, es el aguacate: «Rico en grasas monoinsaturadas, importantes para la salud cardiovascular; vitamina B5, que mantiene los niveles de colesterol saludable; vitamina E (antioxidante); potasio; y luteína»; cita la nutricionista.

Carmo considera difundido el consumo de este fruto. «Las posibilidades de ingestión son innumerables. Batidos, ensaladas, guacamole, y sirve incluso para cocinar al horno con huevo dentro», sugiere la especialista, que cita formas de consumo

más irreverentes como una mousse de aguacate con cacao.

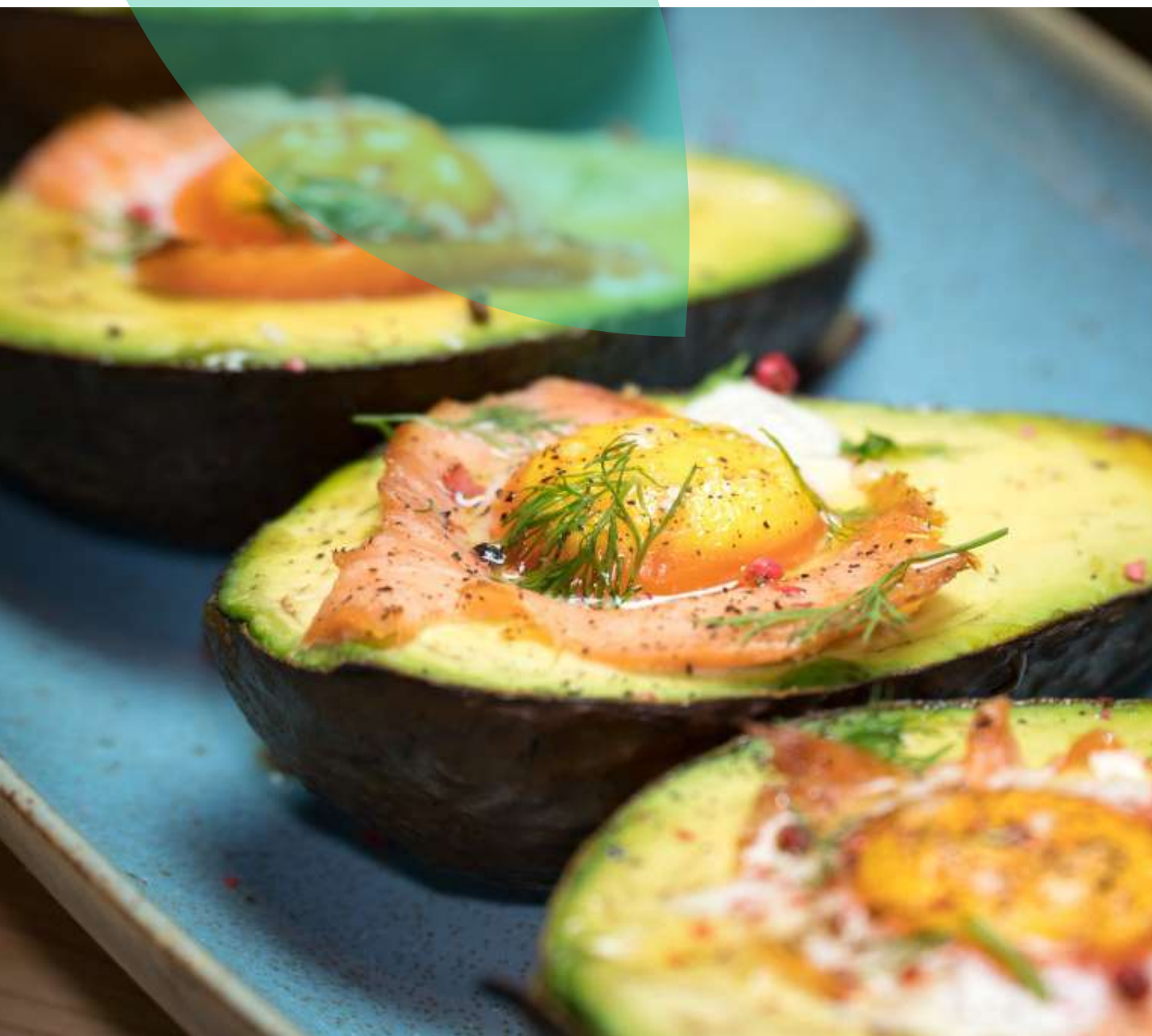
Para seguir la tendencia, el Grupo Sovena lanzó en 2017, en Estados Unidos, la gama de Especialidades, una línea de aceites especiales cuyo protagonista es el Aceite de Aguacate 1L. Y en 2019 la marca Fula lanzó la gama Fula Nativos que presenta cuatro variedades: Aceite de Aguacate, Aceite de Coco, Aceite de Semilla de Uva y Aceite de Semillas de Sésamo. Son alimentos de origen 100% vegetal, ricos en nutrientes que pueden usarse para marinar, saltear, freír o en la confección de mayonesas y pasteles. «Las propiedades del aguacate y del aceite de aguacate son muy parecidas. La extracción del aceite implica prensar la fruta con un proceso mecánico que preserva los nutrientes del fruto», explica Carmo.





Aguacates rellenos de huevos y salmón ahumado

El brunch preferido de Casal Mistério
creado en colaboración con Oliveira da Serra





TIPO DE PLATO
Brunch



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 min



DOSIS
8 Personas



DIFICULTAD
«El más fácil de todos»

INGREDIENTES:

4 aguacates

100 g salmón ahumado

8 huevos

Sal

Pimienta negra

Pimienta rosa

Hierbas aromáticas

Aceite de Oliva Virgen

Extra Flor de Olivo

PREPARACIÓN:

Corta los aguacates por la mitad y retira el hueso. Si no quieres desperdiciar aguacate ni cortarte un dedo, clava un cuchillo en el hueso y hazlo rodar para sacarlo fácilmente. Si el agujero te parece pequeño, retira un poco más de aguacate utilizando una cuchara, hasta que quepa un huevo dentro.

Coloca las mitades de los aguacates sobre una hoja de papel vegetal en una bandeja de horno. Forra con las lonchas de salmón ahumado cada agujero de aguacate y, por encima, pon un huevo (la yema y el máximo de clara que puedas). Sazona cada yema de huevo con sal y pimienta negra.

Con mucho cuidado, pon la bandeja en el horno y déjalos hacer durante cerca de 10 minutos - solo hasta que la clara se ponga blanca, pero atención: ¡la yema tiene que permanecer líquida! Al final, esparce la pimienta rosa y las hierbas aromáticas sobre cada aguacate y termina con un hilo de Aceite de Oliva Virgen Extra Flor de Olivo. Sírvelo caliente y dinos después si éste no es el mejor brunch que has comido.

Un brunch perfecto para ti, donde quiera que haya aguacates.



Home Cooking



La tendencia del home cooking ha llegado para quedarse y Casal Mistério, colaborador del Grupo Sovena, revela sus rituales

La receta de un plato espectacular va mucho más allá de los ingredientes del plato. No hay mejor aderezo que una buena música y la compañía de un vaso de vino. Esta es la filosofía de vida con la que Casal Mistério, influencers portugueses anónimos, colaboradores en la creación de recetas exclusivas para las marcas Oliveira da Serra y Fula, del Grupo Sovena, desde hace cuatro años, pasa sus días divirtiéndose en

la cocina. Con gran éxito en las redes sociales, los influencers y críticos de gastronomía se presentan como: «Él cocina, ella viaja. Cuando están fuera, prueban y valoran restaurantes, bares y hoteles. Cuando se reúnen en casa, escriben sobre lo que han visto: lo bueno, lo malo y lo pésimo». En los perfiles de la pareja en Facebook, cuentan con más de 330 mil seguidores, en Instagram, más de 220 mil.



Con un espíritu irreverente, sugieren el menú aguacates rellenos de huevos y salmón ahumado como receta de brunch preferido (lee más en las páginas 2 y 3). «Aquí en casa no hay ceremonias. La mayor fuente de inspiración es el apetito de mi querida Mujer Misterio. Tiene muy buen gusto para comer y siempre quiere probar cosas nuevas», dice él. «Es una maravilla. Tengo la enorme suerte de que se me dé fatal cocinar y creo que tengo algún buen gusto para comer», añade ella.

El ritual de home cooking, que se extendió por todo el mundo durante el confinamiento, para ellos, empieza a la hora de ir al mercado - función reservada al Marido Misterio. «No hay nada como elegir los ingredientes en el momento, lo que más nos apetece. Me gusta tocar y oler los alimentos. Así es como empiezo a imaginar lo que puedo cocinar», dice él, que

suele ir a ferias y mercados de productos locales dos veces a la semana. «No tiene sentido estar en el Algarve e ir a buscar cerezas de Fundão. Es bueno seleccionar productos frescos del lugar donde estamos». Mientras tanto, ella trata de preparar la mesa. «Suelo usar manteles de lino blanco y otras piezas que fueron de mi familia. Me parece genial mezclar lozas y cubiertos más modernos, usar platos distintos y con color, en tonos claros», sugiere ella. A la hora de organizar los alimentos en la despensa, cuenta también que se guía más por la estética que por la práctica. El aceite, la sal gruesa y las especias están junto a la cocina. Después, guardan en frascos de cristal las harinas, los legumbres, el arroz y las pastas. Las verduras y hortalizas que duran más están expuestas en una cesta en el mesado de la cocina. Lo demás está en el frigorífico.

Familia a la mesa

En el corazón de la casa están la cocina y los cuatro hijos. «Somos una familia numerosa. Nuestra cocina es abierta para que todo el mundo pueda participar», revela él. Durante la temporada en que pasaron la mayor parte del tiempo en casa, debido al Covid-19, crearon una lista de reglas de buena convivencia: 1. Está prohibido que papá hable de los números de la enfermedad en la mesa. 2. Mamá solo entrará en la cocina para limpiar y ordenar. 3. Todas las comidas se hacen en la mesa. 4. Nadie toca el móvil mientras se come. «Cocinar es un acto de amor», resume ella.

Una investigación realizada por Bloomberg News en colaboración con Morning Consult entrevistó a 2.200 norteamericanos sobre sus hábitos de alimentación durante la pandemia. El 43% de los entrevistados, nacidos en la década de 1990, revelaron que planean mantener el home cooking cuando todo esto termine, contra solo un 9% que dijo

que cocinaría menos. «La cuarentena acabó acercando a las personas, padres e hijos. Es necesario mirar el lado positivo, que es el aumento de la convivencia en casa y a la mesa», opina el padre de Casal Mistério.

Para los días de teletrabajo, en los que aún es necesario reunir energía para cocinar, él comparte un consejo: abrir una buena botella de vino. «Me inspiro en una frase de la americana Julia Child en estas ocasiones: «I enjoy cooking with wine. Sometimes I even put it in the food». La banda sonora también dicta el buen humor y el menú. «Yo elijo la música según lo que vaya a cocinar. Escucho casi siempre Bossa Nova y Música Popular Brasileña», termina él, sugiriendo dos ejemplos. «Un plato que iría bien con João Gilberto sería un ravioli con setas, trufas y tiras de queso de la isla. Por su parte, Elis Regina necesita una pasta más picante e intensa», bromea.



Menos plástico y menos color, para ganar en sostenibilidad

La incorporación del 20% de PET reciclado y la reducción del 50% del pigmento en todos los envases plásticos de las marcas Oliveira da Serra y Fula refuerzan el compromiso del Grupo Sovena con el medio ambiente.

El Grupo fortalece su capacidad de reinventarse y su visión centrada en el futuro de la alimentación global, y arranca con una medida que renueva su compromiso con la sostenibilidad. Por otro lado, el próximo mes, en todas las botellas de plástico Oliveira da Serra y Fula, marcas líderes en ventas de aceite de oliva y aceite vegetal en el mercado portugués, se garantizará la incorporación del 20% de PET reciclado y la reducción del pigmento a la mitad.

«La disminución de pigmento es una medida de enorme relevancia, porque implica la reducción significativa de químicos en nuestras botellas. Pretendemos ampliar esta reducción a todas las botellas de nuestro abanico, en todos los mercados», indica João Basto, Director de New Ventures & Sustainability del Grupo Sovena. Esta medida se desarrolla en simultáneo con la decisión, tomada este año, de reducir también cerca del 50% de los pigmentos (de color) en los envases de estas dos marcas, disminuyendo su impacto ambiental.

Según João Basto, la incorporación del 20% de RPET para los millones de botellas de Fula y Oliveira da Serra que se venderán el año que viene implicarán la reducción de la compra de 155 toneladas de plástico convencional. «En 2021 pretendemos extender esta iniciativa a la marca Andorinha y seguir trabajando con nuestros clientes de marca blanca en el sentido de apoyarlos en la inclusión de PET reciclado en sus botellas», añade João Basto.

Este conjunto de acciones forma parte de la estrategia del Grupo de disminución de la huella ambiental de nuestros productos. «La actividad de Sovena está estructurada orientándose al desperdicio cero a lo largo de toda su cadena de valor. En el caso de los plásticos, en particular, trabajamos continuamente en todas nuestras fábricas en numerosas pequeñas iniciativas que, en su conjunto, seguirán ayudándonos en la reducción del consumo de plástico por litro vendido, y con el objetivo de garantizar su reciclabilidad», explica João Basto.





Diversidad cultural en Sovena USA

A semejanza de lo que se experimenta en la ciudad de Nueva York, la sede de Sovena en Estados Unidos reúne una rica mezcla cultural. «Existen trabajadores de Tailandia, Vietnam, República Dominicana, Puerto Rico, Perú, Bosnia y España, solo por mencionar algunos», apunta David Winberg, Director de Recursos Humanos, que resalta además el aspecto gastronómico de la diversidad cultural. «Algunos de los alimentos que nuestros trabajadores traen son deliciosos», comenta sobre el ambiente de «compartir» que existe en el comedor.

Situado en el Griss Business and Technology

Park, una antigua base de la Fuerza Aérea Americana (que hasta hoy opera con misiones militares), la sede engloba instalaciones de producción, almacenamiento y oficinas en sus 190.000 m2 de área. En total, 160 colaboradores trabajan en diferentes turnos, de tal forma que se trabaja durante 24 horas. El acceso al trabajo es ecléctico y permite que los trabajadores opten por usar el coche propio, ir en bicicleta o en transporte público.



Gold Award para el aceite de oliva Andorinha Extra Virgen Vintage

Entre casi cien aceites de oliva de 11 países, el aceite Andorinha Extra Virgen Vintage resultó premiado con un Gold Award en el Brazil International Olive Oil Competition (iOOC), concurso realizado en agosto de este año. La competición reunió representantes de Argentina, Brasil, Chile, España, Estados Unidos, Grecia, Italia, Portugal, Túnez, Turquía y Uruguay, y contó con un jurado formado por especialistas en el mundo del aceite de oliva, creadores de opinión, ingenieros agrónomos, enólogos y profesores de Gastronomía y de Biología Celular y Molecular.



Bela Gil lanza la segunda edición del Aceite de Oliva Andorinha Creaciones de Brasil

La chef y presentadora Bela Gil refuerza la colaboración con el Aceite de Oliva Andorinha en la línea Creaciones de Brasil, con la actualización de su aceite de oliva en colaboración con la marca. Creado partiendo de una selección especial de aceitunas frescas, el nuevo aceite tiene como principales características la armonía y la versatilidad, con un sabor equilibrado y un aroma levemente frutado. Con una gran notoriedad en Brasil, la presentadora del programa de televisión «Bela Cocina» y chef de cocina natural acaba de lanzar su tercer libro «Simplemente Bela», con consejos de 40 recetas para el cuerpo y la casa.



Humor y mucho calor en la nueva webserie de Oliveira da Serra

El humor fue el ingrediente escogido para la webserie "Prueba de Fuego" que promueve los piripiris "Audaz" y "Extra audaz", de Oliveira da Serra. La campaña consta de 7 episodios, transmitidos en las páginas de Instagram, Facebook y Youtube de la marca, y propone desafíos a algunos de los principales influencers portugueses, entre ellos Carolina Patrocínio, Tiago Teotónio Pereira y Miguel Costa. Los piripiris Audaz y Extra Audaz de Oliveira da Serra son los reyes de la mesa y acompañan las alitas de pollo del restaurante Chickinho en Lisboa, para dejar "fuego en la boca" de todos los participantes. Y para arder de la risa.



Premio Fernão de Magalhães para la Cooperación Luso-Española 2020 entregado al Grupo Sovena

El Consejo Empresarial Andalucía-Portugal y el Consulado General de Portugal en Sevilla realizaron la entrega del Premio Fernão de Magalhães para la Cooperación Luso-Española a Jorge de Melo, CEO del Grupo Sovena.

Este premio reconoce la especial contribución de personas o instituciones para las relaciones entre Portugal y el sur de España.

Hoy Sovena es una de las principales

multinacionales portuguesas y líder mundial en el sector del aceite, emplea a más de 400 personas en Andalucía y está en el top10 de los mayores exportadores de esta región española.

Entregaron el premio el Embajador de Portugal, João Mira Gomes, y el Consejero de la Presidencia de la Junta de Andalucía, Elías Bendodo.



Grupo Sovena se une a la red de apoyo al Banco de Alimentos de Portugal y España

Cuando los tiempos cambian y el hambre asusta más que un virus, no se puede parar de ayudar.

Este es el motivo por el que el Grupo Sovena decidió aliarse al Banco de Alimentos y ayudar a los que, en esta fase, se enfrentan con serias dificultades.

En Portugal, la marca Oliveira da Serra creó una nueva categoría de aceite de oliva – Aceite de Oliva Ayuda Extra - para apoyar a la Red de Emergencia Alimentaria (Banco de Alimentos). La marca modificó la imagen de su aceite de oliva tradicional - Oliveira da Serra Clásico, haciéndolo solidario. Así, juntos, ayudaremos más a Portugal. En España, con el mismo objetivo, se lanza Flor de Olivo Solidario, bajo el lema de la campaña #JuntosEsMejor, en sus redes sociales. En la compra de una botella de ambas marcas, el 10% del valor se donará al Banco de Alimentos, y así, haremos llegar muchos litros de aceite a quien más los necesita.





B-side

KAREN PITTS

Purchasing specialist de Sovena USA

La «maravillosa perspectiva de ver el mundo» a bordo de un globo

Podría ser un sueño, pero es realidad. Hace cuatro años que Karen Pitts, de 64 años, vuela en globos sobre el cielo de Nueva York. «No piloto, soy tripulante del vuelo». La historia empezó con un globo que Karen veía y fotografiaba cerca de su casa. Un día envió un mensaje al piloto Dwight Cramer preguntando si podría asistir al lanzamiento del globo, y acabó embarcándose en una aventura para el resto de su vida. Karen describe la experiencia como increíble, apasionante, suave, silenciosa y con una perspectiva maravillosa del mundo. «¡Te quita la respiración! Literalmente, floto. La primera vez sobrevolábamos una cascada local, preciosa e inmensa. El piloto también bajó el globo y lo acercó a las copas de los árboles para que pudiera coger algunas hojas. Mi parte favorita de volar es que, cuando estás en el aire, puedes visualizar todo lo que tienes alrededor», observa Karen, que eligió este hobby de ir en globo.

La distancia de los vuelos depende del viento y de la temperatura. «En condiciones climáticas óptimas volamos una media de 48 kilómetros. Los días de poco viento podemos volar hasta 3 kilómetros», cuenta Karen, que suele hacer vuelos comerciales de 45 minutos. «He volado en todas las estaciones del año, al contrario de lo que la gente piensa, el invierno es una de las más seguras. El aire frío necesita menos propano (gas necesario para calentar el sobre del globo y mantenerlo en el aire), por eso podemos hacer vuelos más largos y distantes», comenta Karen, que ha llegado a volar a 5 grados bajo cero. En total, ha volado diez veces en los últimos cuatro años a bordo del «Paradise Island», nombre del globo amarillo con franjas diagonales rojas, azules, verdes y naranjas.

Tripular un globo exige dedicación. En el caso del piloto, es necesario tener un certificado de la Federal Aviation Administration (FAA). Por su parte, Karen, que pertenece a la tripulación, se encarga de hacer un curso con instrucciones de seguridad, en el que aprende todas las etapas del lanzamiento de un globo. Este año, como consecuencia de la pandemia de Covid-19, solo realizó un vuelo. Durante la semana trabaja como purchasing specialist desde hace cinco años, en Sovena USA. «La experiencia del teletrabajo es un reto, dado que hace años que voy a la oficina todos los días. Echo mucho en falta la atmósfera de mi trabajo. Entretanto, comprendo que de momento esto es lo que necesitamos hacer y mis mascotas, obviamente, están entusiasmadas con mi compañía en casa», comenta divertida Karen.





**¿Quieres participar en la
próxima edición de FEED?**

Envía tus sugerencias, ideas o propuestas
a mktcorporativo@sovena.pt