



Empresa 3P

Por nuestras acciones nos juzgarán, reza el dicho. Nos pagan por hacer cosas. Haciendo nuestro día a día, llenamos nuestras vidas de recuerdos y experiencias. Para ello nos formamos, es decir, adquirimos el conocimiento de lo que hay que hacer. Y luego lo hacemos una y otra vez. Mejorando nuestros resultados. Ganando profesionalidad. Mejorando nuestras competencias en idiomas, negociación, dirección de personas... ¿Cuántas horas le dedicamos a esto?

Pero cada acción viene precedida por la decisión de actuar. La toma de decisiones es compleja. Analizamos las causas de cada acción. Las consecuencias futuras de nuestros actos y si está bien o mal actuar de esa manera. Pero, ¿nos entrenamos a tomar decisiones? ¿Sabemos qué criterios priorizamos cuando tomamos una decisión?

En Fitó le dedicamos tiempo a aprender a hacer las cosas bien (profesionalidad) e incluso a cambiarlas para hacerlas mejor (innovación). Prueba de ello es que el presupuesto de formación en FITÓ no ha parado de crecer. Para ser formados y, dentro de poco, para que vosotros forméis a vuestros colaboradores. Pero también queremos dedicarle tiempo a como tomamos nuestras decisiones.

Desplegar unos valores y tener un propósito (misión) donde se explicita porqué y para qué hacemos las cosas nos ayudará a tomar esas decisiones y ser mejor empresa. Primero, nos hará más rentables. Segundo, seremos una empresa más humana hacia nuestros clientes y empleados. Por último, pero por ello no menos importante, una empresa comprometida con nuestra sociedad. Es decir, una empresa con Provecho, Personas y Planeta. Una empresa 3P

CORPORATIVO

» VOLUNTARIADO CORPORATIVO: TRABAJAMOS CONTRA EL MALBARATAMIENTO ALIMENTARIO



Desde Fitó Barcelona hemos colaborado los últimos meses con un proyecto que lucha contra el malbaratamiento alimentario, impulsado por Espigoladors. La iniciativa de este voluntariado corporativo, trabajado entre empleados de Semillas Fitó Barcelona se basará, en un proyecto de formación a los escolares para trabajar la concienciación y el terminar con el desperdicio de la comida.

A lo largo de varios encuentros y talleres entre empleados y responsables de Espigoladors, se ha ido definiendo el proyecto que contará con el apoyo de Semillas Fitó. El objetivo de Espigoladors es ofrecer una alternativa a los productores y vendedores, que generan excedentes de alimentos o mermas, proporcionándoles una solución coherente con el medio ambiente y con el entorno social, contribuyendo a potenciar su responsabilidad social.

Podéis conocer más del proyecto en: www.espigoladors.com



» VISITAS PARA DAR A CONOCER LA COMPAÑÍA



El pasado mes de enero tuvimos la visita de Malena, el mayor mayorista de berenjena de los Estados Unidos.

A lo largo de tres días visitaron nuestras instalaciones de Barcelona, Maresme y Almería, donde conocieron de primera mano cómo funciona la compañía y la importancia de nuestra apuesta por la berenjena,

destacando la semilarga negra con variedades como Erica o Cristal. En su visita, los representantes de Malena, Roberto Figueroa, Gonzalo Ávila y Peter Hayes estuvieron acompañados por Xavier Fitó, Toni Cabrero, Alejandro Lugo, Cosme Cota, (en la foto) y Guillermo Agulla, en Almería.

MALENA
Produce, Inc.

» PARTICIPAMOS EN LA CÁTEDRA MISIONES, LIDERAZGO Y SOSTENIBILIDAD



Eduard Fitó fue el encargado de clausurar el evento



Bajo el lema "Misiones, liderazgo y sostenibilidad" el 4 de marzo se celebró en la Universitat Internacional de Catalunya (UIC) de Barcelona el IV Simposio "Empresas con Rostro Humano", donde participábamos como sponsors de la misma.

Eduard Fitó, clausuró el evento que contó con ponentes como: Angel Pes, de Caixabank y Presidente en Red Española del Pacto Mundial, Antonio Argandoña, profesor emérito de Economía del IESE Business School, Angel Simón, presidente del grupo Agbar, Sergio Ferrer-Salat, Presidente de Ferrer y Alex Havard, presidente del Virtuous Leadership Institute.

El simposio ofreció una visión humanista de la sostenibilidad en la empresa basada en los pilares de la misión personal, el sentido de la vida de las personas, el liderazgo y la influencia que ejerce cada individuo en su entorno.



HORTÍCOLAS

» FRUIT LOGISTICA, FERIA DE REFERENCIA EN EL SECTOR AGROALIMENTARIO



Se celebró en Berlín, del 2 al 4 de febrero

Durante esta edición, el mensaje transmitido fue muy claro: somos un referente mundial en algunos segmentos tales como el melón amarillo, la berenjena semilarga negra o el pepino holandés, y disponemos actualmente de una amplia gama de variedades para dichas especies cubriendo así todas las tipologías.

En el stand, al igual que los últimos años, se mostraron tanto producto para el mercado fresco, con el melón y la berenjena como especies estrellas, como las especialidades. Entre estas últimas estaban: **Monterosa**, el tomate tipo Marmande Rosa que sorprendió por su forma, color, textura y sabor (www.tomatomonterosa.com); **Zanetti**, el pimiento Italiano liso que destacó por su agradable dulzor; **Jessy**, la berenjena Redonda Violeta que sedujo con su forma y atractivo color. Las especialidades estuvieron ubicadas en el tradicional "Delicious Corner", convertido para la ocasión en una atractiva cocina mediterránea.



Meritxell Serret, nueva consellera de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación, acompañada del director general de Alimentación, Calidad y Industrias Agroalimentarias del DARP, Antoni Díaz, posan en nuestro stand junto a Israel Roca, Jordi Ballester y Xavier Fitó

» EXPO AGROALIMENTARIA

Del 24 al 27 de noviembre en la ciudad de Irapuato, Guanajuato (México)



En esta ocasión el equipo de México ha logrado consolidar el ShowRoom, presentando una amplia gama de cultivos con excelente calidad tanto en invernadero como en campo abierto.

En cultivos de pepino, destacaron las variedades **Estrada** y **Zapata**, con la novedad de poder comparar la producción en suelo y en manejo hidropónico con sustrato de fibra de coco, y **Centauro**, nuestro producto estrella de la zona.

El tomate **Byelsa**, que sigue agrandando poco a poco su cuota de mercado, la berenjena **Barcelona**, que sigue despertando el interés de los agricultores siendo una excelente opción como cultivo protegido, el pimiento **Cozumel** destinado al mercado de caja, así como el pimiento **HA110865**, el Blocky Amarillo en etapa B2 y para el segmento de bolsa, fueron otros de los grandes protagonistas de nuestro stand.

En el campo, la calabaza **Nurizeli** mantuvo el interés de un gran número de visitantes los cuales fueron testigos de la gran producción y calidad de la variedad así como de su tipología de planta que hace de ella un producto con mucho potencial de crecimiento para el segmento de Multivirus en México.

» GROWTECH

Growtech Internacional tuvo lugar en el centro de exposiciones de Antalya, del 2 al 5 de diciembre de 2015



Aproximadamente 80 mil profesionales del sector de la agricultura procedentes de 74 países acudieron a la feria Growtech Eurasia en Antalya (Turquía), la mayor plataforma comercial para los mercados de Turquía, los Balcanes, los Estados del Norte de África y el oriente Medio, y que celebró su 15º aniversario.

Algunas de nuestras novedades presentadas en nuestro stand fueron: **Recio** (pimiento); **SF 9423** (calabacín), **SF 08/03** (judía), y **Poniente** (melón). Además, destacaron las variedades: **Calidora** (tomate), **Dárdanos** y **Mayor** (melón), **Brillante** (calabacín), **Aliaga** (pepino) y **Sicilia** (berenjena).

» JORNADA DE CAMPO DARKQUEEN EN AGADIR



El 30 de diciembre, más de 150 personas asistieron a la jornada de campo en la zona de Agadir dedicada al lanzamiento de nuestra nueva variedad en calabacín tipo verde oscuro: **Darkqueen**. Dicho lanzamiento nos permitirá reforzar el liderazgo en calabacín verde oscuro en Marruecos junto a **Milenio**.

Durante la jornada, tanto nuestro equipo comercial como los responsables del CAS ("Comptoir Agricole du Souss") pudieron presentar las ventajas agronómicas y comerciales de la variedad, y responder a diferentes cuestiones y preocupaciones de los productores tratando aspectos tales como las resistencias de la variedad, el color del fruto, su post-cosecha y su producción. La jornada fue todo un éxito y la gran mayoría de los participantes acabaron programando su próxima campaña incluyendo a **Darkqueen**.

» PRESENTAMOS NUESTRAS NOVEDADES A LA PRENSA



El día 1 de Marzo invitamos a la prensa local y especializada en el sector hortofrutícola para conocer nuestro centro de I+D de Santa María del Águila (El Ejido) así como conocer de primera mano las novedades comerciales para esta campaña 2016, todas ellas desarrolladas en dicho centro.

La jornada se dividió en dos partes. Primero, se presentaron tanto la nueva estrategia de comunicación de la compañía: la Investigación, el Servicio y la Garantía serán a partir de ahora los tres mensajes claves de nuestra comunicación reflejándolos de forma visual y llamativa en todos los anuncios, folletos, vallas y otros soportes de la compañía; como el trabajo y el equipo de mejora de Semillas Fitó Almería, es uno de sus principales centros de I+D a nivel mundial. De estas instalaciones han salido decenas de variedades comerciales para España, Europa y países de todo el mundo como México o Turquía. Después, algunos agricultores de la zona nos abrieron las puertas de sus invernaderos para mostrar nuestras novedades de esta campaña 2016 y para que los periodistas puedan recoger información de primera mano sobre las variedades así como hacer fotos tanto de plantas como de frutos.



LARGA DURACIÓN
AMALIA

Como las mejores pilas, la berenjena Amalia dura, dura y dura ...

fito
Tus semillas

Entrevista a Oriol Francàs

Nueva Estrategia de comunicación Hortícolas

El pasado mes de febrero, coincidiendo con la feria de Fruitlogística, en Berlín, se lanzó la Nueva Estrategia de comunicación en la Unidad de negocio de Hortícolas. Hablamos con Oriol Francàs, Consultor en Comunicación y uno de los responsables de que el nuevo plan sea un éxito. Tras 20 años en el mundo de la Comunicación de Marketing, Oriol ha trabajado para muchísimas marcas siempre desde la estrategia y la creatividad. Ha estado en agencia de publicidad, con funciones de Planner Estratégico y Director General.



¿A qué responde la nueva estrategia de Comunicación en Hortícolas?

Como dice el refrán, en la vida no sólo hay que ser bueno, sino también parecerlo. Fitó en los últimos años ha hecho una importante evolución como compañía, y no todos los públicos lo saben. La nueva estrategia responde a una necesidad de ordenar los contenidos y argumentos de Fitó para que lleguen a clientes y el resto de stakeholders.

¿Se debe comunicar lo mismo en todos los países de Fitó?

Esta es el gran debate dentro de todas las marcas multinacionales. Mi posición es que el eje central debe ser el mismo, debe responder a lo que la compañía es y representa. Pero las acciones tienen que ser adaptadas, porque el entorno competitivo, la gama de productos, el cliente o la madurez del mercado es diferente. El objetivo es crear piezas y elementos de comunicación que sirvan al máximo de mercados, y en eso estamos.

¿Cuáles son las bases para que sea un éxito?

En comunicación de marketing se dice que el éxito está en la coherencia. Ahora hemos apostado por una estrategia y debemos insistir en ella hasta que sea integrada y reconocida por todos. El secreto está en decir siempre lo mismo pero de formas distintas, o sea mensajes que sorprendan y se recuerden, pero construyendo un único concepto.

¿Qué papel juegan los empleados de la compañía?

Los empleados siempre juegan un papel importante, pero en empresas como Fitó todavía más, porque los mensajes pasan en su mayoría a través de los empleados. El canal de comunicación más potente que tenemos son las personas de la compañía que están en contacto con el cliente, son ellos los que construirán la imagen de marca. Nunca ninguna acción será tan potente como una comunicación cara a cara.

¿Con que tres mensajes se tendría que quedar el cliente?

La base de la estrategia la centramos en tres mensajes: investigación (ponemos en valor el esfuerzo en breeding y lanzamientos), servicio (que viene a reforzar la idea de cercanía que nos diferencia) y garantía (que insiste en la calidad, expertise y liderazgo de la marca).

¿Qué papel juega hoy en día el marketing digital?

La forma en que todos nos informamos está cambiando, y cada vez más los mensajes nos llegan a través de las pantallas. A nivel de contenidos debemos dejar de pensar en páginas, y pensar en videos, animaciones, fotomontajes, etc. En cuanto a contactos, tenemos que considerar medios como webs, redes sociales o whatsapp. No se trata de estar en estos medios por estar, tenemos que estar para llegar, para impactar mejor.

Uno de los aspectos que preocupa es como calcular el retorno de la inversión. ¿Cómo se aprecia?

Hay una parte muy difícil de medir y por ello se necesita un poco de fe y pensar que se está construyendo la imagen acción a acción. También es verdad que hoy con los medios digitales todo es más medible y puedes saber que banner genera más respuesta, que contenido es más viralizable, etc.



¡MUCHAS GRACIAS!

GRAN CULTIVO

» FIMA, LA FERIA AGRÍCOLA DE ZARAGOZA



Semillas Fitó estuvo presente en la trigésimo novena edición de la Feria Internacional de la Maquinaria Agrícola (FIMA) que se celebró en Zaragoza (Feria de Zaragoza) del 16 al 20 de febrero de 2016.

En la edición de este año hemos podido comprobar una mayor afluencia de público a nuestro stand, siendo una ocasión única para realizar nuevos contactos y poder estar cerca de nuestros clientes.

La puesta en marcha del nuevo centro logístico de Barbens y el nuevo programa de marketing de alimentación animal NutriEco despertó mucho interés por parte de los asistentes, así como la nueva solución de tratamiento de semillas FitoCare para mejorar la protección de las semillas de maíz frente a condiciones adversas de frío.

Fórmulas forrajeras Fitomix, el foco de atención del stand



Compañeros del equipo comercial de Gran Cultivo que estuvo en la feria

En cuanto a novedades de producto, el objetivo de este año era presentar las novedades de maíz de ciclo largo HATAY y TEMUCO, así como ASSIST y FORMAT que son maíces de ciclo corto. En el apartado de girasol, las novedades son ASTIGI, ITALICA, NUMANTIA y HISPALIS.

Otro de los focos de atención de nuestro stand fue el rincón de las fórmulas forrajeras Fitomix, con las novedades ENERGY DIGEST y PERMANENT GRASS.

» AGROEXPO

Del 27 al 30 de enero participamos en la XXVIII edición de AgroExpo, celebrada en Don Benito (Badajoz), demostrando año tras año nuestro compromiso por estar cerca de los agricultores extremeños

Aprovechamos la feria para presentar dos importantes novedades en variedades de maíz para esta campaña: HATAY y TEMUCO que aportan un gran potencial productivo a la par que son muy resistentes al hongo *Cephalosporium*, enfermedad con efectos devastadores que pueden causar la pérdida de la práctica totalidad de la producción.

En cuanto al girasol, las novedades presentadas fueron ASTIGI, ITALICA y NUMANTIA, que se unen a la variedad HISPALIS, un alto oleico que ofrece gran resistencia a las enfermedades.



Como va siendo habitual en los últimos años, durante la feria organizamos una jornada técnica bajo el título "Tecnología para semillas de alta rentabilidad". Unos 200 agricultores profesionales se acercaron para conocer los últimos avances de la compañía en materia de Seed Technology, así como las Soluciones Agronómicas Fitó en Riego y Fertilización y los programas de marketing que se han lanzado para la zona de Extremadura para el 2016.

» VISITA CLIENTES FRANCIA ETS CASAUS



CASAUS es uno de nuestros distribuidores de maíz más importantes del suroeste de Francia y los días 20 y 21 de enero nos visitó junto a 25 agricultores de la zona.

La visita empezó en las nuevas instalaciones logísticas de Barbens, donde Marc Solsona (Director I+D Gran Cultivo) les hizo una presentación de las actividades principales que se llevan a cabo en esta estación de I+D. A continuación, el grupo visitó los nuevos almacenes y centro de procesamiento de semillas para cultivos extensivos.

Al día siguiente la visita continuó en las oficinas centrales de Barcelona, para luego trasladarse al Centro de Biotecnología de Cabrera de Mar, donde se hizo una presentación más general de la compañía y las actividades de I+D. Por último, el grupo pudo ver las instalaciones del centro de producción de hortalizas de Llavanes.

ÁREAS VERDES

» CHARLAS EN FRANCIA



A lo largo del mes de febrero se organizaron varios seminarios técnicos organizados por Fitó y algunos clubs de Golf de Francia como el Golf Sant Endreol en Garches y Golf Saint Cloud en París.

Invitamos al prestigioso investigador y profesor de la Universidad del Carolina del Norte, el Dr. Fred Yelverton, que bajo el título La resiembra, una manera de luchar contra enfermedades del césped y el uso de pesticidas, habló del mantenimiento de los campos de golf y atrajo la atención de todos los greenkeepers que pudieron asistir.

» SEMILLAS FITÓ TURQUÍA ACABA LA CAMPAÑA DE RESIEMBRA

Semillas Fitó Turquía 2015 ha completado con éxito la temporada de resiembra. Semillas Fitó tiene un papel clave en el mercado de Turquía, desde el año 2007 debido a la calidad de las semillas, se ha trabajado para muchos campos de golf y campos de fútbol.

Una de las grandes apuestas para esta zona es la inversión en cuestiones tales como el control de calidad y logística para ofrecer un mejor servicio.



» CÉSPEDES EN EL MERCADO DE IRÁN



Los céspedes y la marca de EUROGARDEN está creciendo en el mercado de Irán, donde a día de hoy progresan a través de dos distribuidores. Nuestro objetivo es aumentar nuestra cuota de mercado con los soportes técnicos y organización de eventos.

Un claro ejemplo fue la visita a la Teherán AGRICUL Tech Fair 2016.

» ENSAYO DE DOS VARIETADES DE LOLIUM EN LA CIUDAD DEPORTIVA DEL SEVILLA FC PARA COMPROBAR SU VELOCIDAD DE GERMINACIÓN



Una muestra de la apuesta por tratamientos de Seed Technology en el campo de semillas de Áreas Verdes, es el que se ha puesto en marcha en Dos hermanas, en Sevilla.

El objeto del ensayo es comprobar si la semilla de lolium perenne Rinovo tratada con film coating y la semilla de lolium perenne Rinovo con film coating+sustrato, germina antes que la semilla de lolium perenne de Rinovo sin recibir ningún tratamiento y la semilla de lolium perenne silver dollar sin ningún tratamiento.

HOBBY

» SEMBRA PROMOCIONA LOS KITS EN NUREMBERG

Por segundo año consecutivo SEMBRA estuvo presente como expositor en la feria de Nuremberg (26 de enero – 1 de febrero), una de las ferias más grandes del mundo del sector del juguete y el mundo educativo.

La valoración de la feria ha sido muy positiva para el equipo pues hubo muchas visitas de todo el mundo que seguro que ayudarán a la expansión de la marca.



» CINTAS Y DISCOS SEMBRADORES



Una manera fácil y rápida de cultivar desde la siembra

Adaptado para siembra de espinaca, rabanito, perejil, rúcula, zanahoria, albahaca, orégano, hierbabuena, lechuga red salad y lechuga maravilla de verano.

Cultivar zanahorias, rabanitos u otras hortalizas puede ser bastante problemático, sobre todo cuando trabajamos con semillas diminutas y debemos preocuparnos por la distancia entre plantas y la profundidad de siembra.

Las nuevas cintas sembradoras facilitan el cultivo, a través de cintas de papel biodegradable en las que la semillas ya están colocadas a la distancia adecuada. Sólo hay que extender el papel, cubrir y regar. De esta manera, nos aseguramos el éxito en el proceso de siembra y nos ahorramos el agotador trabajo del aclareo de plantas demasiado juntas. También es apto para agricultura ecológica.

Para más información, visita la web: www.fitohobby.com



Seed Technology... ¡más protección y mejor productividad!

En 2014 se ha apostó en la compañía por un nuevo departamento que muchos desconocemos o nos suena a extraño: Departamento de Seed Technology. Lo llamamos un embrión de departamento que forma parte del Departamento de Desarrollo de Negocio... su previsión es de que crezca en un futuro!



Conociendo la producción en el Maresme

¿QUÉ FINCAS TENEMOS?

1 CENTRO DE PRODUCCIÓN EN LLAVANERES

5 FINCAS PEQUEÑAS EN PREMIA DE MAR
MOLÍ BOTETA PATOS POZO VIEJO MONTERO

¿CONTRA QUE OTROS CENTROS DE PRODUCCIÓN COMPETIMOS?

Tenemos centros en Chile, Perú, China, Tailandia, USA, y recientemente en India y Kenia. En algunos sitios de estos, subcontratamos las producciones a empresas locales.

No se trata de ser competencia entre unos y otros, sembramos en función de las épocas en que el mercado necesita semilla. Miramos los "timings" de producción en función siempre de las condiciones climáticas. Como vendemos todo el año, tenemos que producir siempre.

¿QUE PRODUCIMOS EN 2015?



Berenjena



Pimiento



Tomate



Calabacín



Melón



Pepino

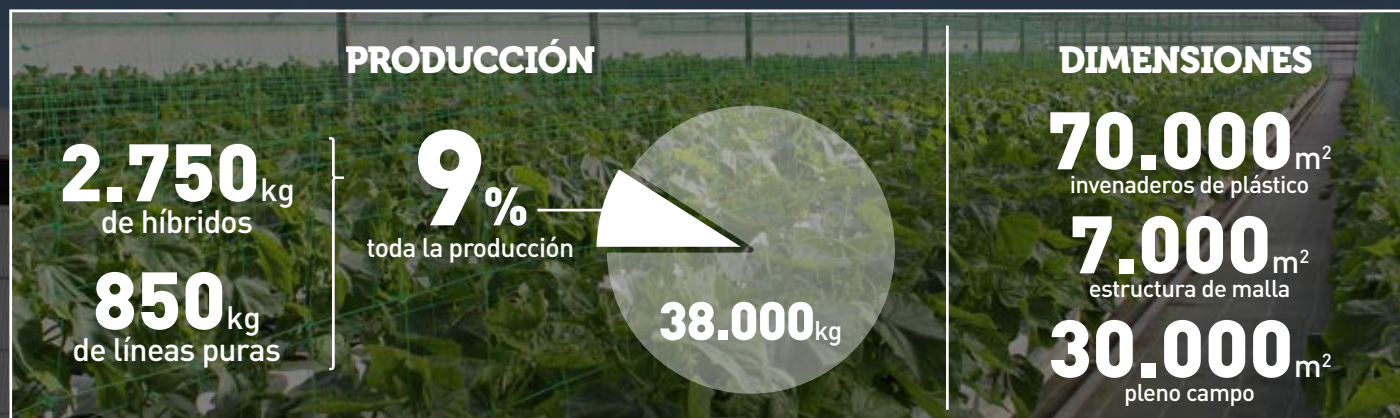


Sandía



SOLANÁCEAS

CUCURBITÁCEAS





¿CUÁLES HAN SIDO LOS RETOS DEL 2015?

Hemos reducido los costes de producción, teniendo en cuenta que tenemos que vender a diferentes sitios con distintos precios, y que queremos la máxima calidad con el coste mínimo.

Uno de los avances ha sido la producción con abejas en especies cucurbitáceas como el pepino, el calabacín o la sandía.

¿QUÉ OTRAS VENTAJAS TIENE EL CENTRO DE LLAVANERES?

Que estamos en el Top Ten de capacidad productiva, destacando una gran calidad de instalaciones que nos generan una gran estabilidad en cuanto a cantidad de semillas. Es una finca donde las producciones son 100% fiables, siempre ha funcionado muy bien.

¿QUÉ LE PEDIMOS AL 2016?

Seguir igual. Pero también buscar diferentes técnicas que nos ayuden a aumentar el rendimiento de las semillas. Somos un centro muy competitivo a nivel Internacional.

¿Y TODO ESTO COMO ES POSIBLE?

Detrás de la producción del Maresme hay un equipo de personas que baila entre la cifra de 35 y 80 en función de la temporada, que hacen que todo esto sea posible. Conozcámoslos:

VÍCTOR SANCHO

Responsable de Producción de todos los Centros de Semillas Fitó.

ORIOI FORTANET

Su tarea es organizar al personal de campo en la finca de Llaveneres. Él fue el primer trabajador, habiendo estado antes en el Molí y años atrás en Cabrera. Dice de él que se ha Auto-formado en la empresa... y es que lleva 23 campañas en Fitó, que se dice rápido.

MÓNICA GARRIDO

Responsable de las producciones del Maresme y de diferentes proveedores en España. Cuando llegan al Maresme las pone en marcha, pide parentales y organiza las fincas según las fechas de entrega. Entró en marzo de 2011 y de formación es ingeniera agrónoma.

OUMAR DIT SAFO

Coordina el personal de todo el Maresme, y el sistema de etiquetaje de la finca de Llaveneres. Organiza diariamente el trabajo del personal de campo, y también es el responsable de procesado de semilla. De Mali, está afincado en el Maresme desde el 2003.



De izquierda a derecha: María, Arriba: Oumar, Oriol, Margarita, Víctor. Abajo: Mónica, Xavi y Julia. Todos ellos, más todos los que no salen en la foto, son piezas fundamentales para que este departamento funcione.

JULIA PINEDA

Encargada de producción de la zona de Premià que incluye las fincas: Molino, Boteta, Patos, Pozo viejo y Montero, donde hace tareas sobre todo de coordinación del personal. Empezó en 1979 de temporera y sigue encantada con su trabajo, pues adora las plantas.

MARGARITA PERULERO

Es Assistant en el departamento de Producción. Ella se encarga del envío de líneas puras y semillas madre, elaboración de los contratos de producción, seguimiento de la evolución de

las producciones e importación de las cosechas, entre otras tareas.

Recientemente se ha incorporado al equipo María, que proviene del centro de Cabrera, y al que el resto del equipo lo quiere dar la Bienvenida.

Y no nos podemos olvidar de Xavi, que junto a todo el personal de campo que diariamente está en contacto con las plantas, trabajando en tareas de hibridación, hidroponías, polinización, máquinas de procesado de semillas...

a todos ellos ¡Muchas gracias!



El personaje Fitó

De runner a maratoniano

Para muchos el día 13 de marzo es un día más dentro el calendario. Para Luis no. Lo tiene bien anotado y memorizado: ese día va a correr su segunda maratón, la cursa de 42 kilómetros que recorre las calles de Barcelona y que este año llega a la 38ª edición con 20.000 corredores apuntados. Charlamos con él días previos a la cita para saber cómo ha llegado hasta aquí, conocer un poco más como se prepara y vivir más de cerca los sentimientos de un maratoniano.



Luis Carlos Lara

EDAD: 29 años.

CIUDAD DE PROCEDENCIA: De Jaén y desde hace 3 años vive en Mataró.

CENTRO TRABAJO: Fitó Barcelona, departamento de envasados.

¿Por qué empezaste a correr?

Siempre he hecho mucho deporte. Me gustaba mucho ir en bici de montaña, pero cambié por una cuestión de tiempo. Media hora de correr equivalía a 2 de bici. Cuando nació mi hija quería dedicar más tiempo a la familia. Luego está visto que el que quiere sacar tiempo, lo saca.

¿Cómo decidiste dar el salto grande y correr una maratón? ¿cómo se engancha uno?

Empecé corriendo media hora en el pueblo (en Torredonjimeno- Jaén) y al paso de las semanas el cuerpo quería más. Justo allí me apunte a la carrera de 10km con un amigo, 2012 y 2013 (el día de San Antón). A los dos años, cuando me mudé a Mataró (ciudad costera a 25 km de Barcelona), clima y playa me invitaban a correr. Y así me apunté a correr la media 1/2 Maratón en Mataró. Me encontré muy bien y las sensaciones fueron como un entrenamiento. Cuando lo consigues quieres más. El año siguiente debuté en la Maratón de Barcelona y este año, otra más. El espíritu de superarse a un mismo es lo que engancha.

Tu próximo reto es la Maratón ¿qué esperas conseguir en ellas?

Quiero cruzar la meta con mi hija Carla de 3 añitos en brazos. A parte, me gustaría bajar mi marca. La hice en 3h 24min 46 seg... a ver si lo consigo.

¿Cuáles crees que son las cualidades que ha de tener un buen corredor?

El popular se hace no se nace. Correr es como todo: tener constancia y ver resultados.

Dicen que hay mucha parte psicológica ¿qué hay de cierto en esta afirmación?

Ponerte en la salida y pensar que son 42 kilómetros solo cansa de pensarlo. Pero fraccionarlo en pequeñas metas ayuda. Los últimos 12km son los que psicológicamente tienes que estar más preparado para no encontrarse en lo que la gente le llama "el muro" (para los no entendidos, hablamos de un desfallecimiento o falta de energía brusco y repentino que se produce más allá de la mitad de la carrera). El superar esta barrera lo hacen los entrenos en días de frío, los días que no tienes ganas, o donde te pones excusas, los entrenos en solitario, pereza y a pesar de todos esto llegar a hacer el entreno que tenías planeado.

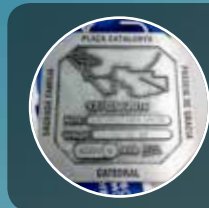


Yo siempre corro con el móvil, el año anterior el último kilómetro llamé a mi madre diciendo que lo había conseguido y nos emocionamos muchísimo. Este año he pedido a mis amigos, mis padres y hermanas, que me graben palabras de ánimo en un audio... así en el km 30 todos los míos me ayudarán a afrontar la recta final.

Dí lo que quieras a nuestros lectores.

Correr el mejor psicólogo del mundo y gratis. Sirve para ordenar ideas y para tenerlas.

¡MUCHAS GRACIAS Y MUCHA SUERTE!



Y una vez más, lo consiguió.

¡Enhorabuena!

¿Cómo cuidas tu alimentación antes de la gran fecha?

El último mes cero alcohol y comida sana. La última semana hidratos de carbono y hidratarse bien. Eso sí, al llegar lo que más me apetece es ¡una cervecita!

¿Cuáles son tus lugares favoritos para entrenar?

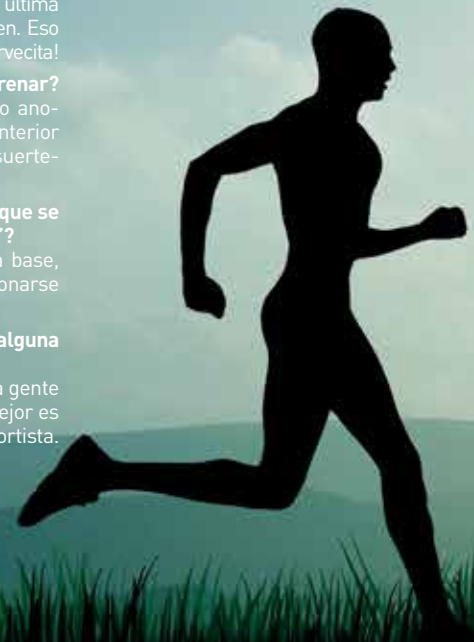
Correr al lado del mar cuando amanece o anochece - por lo menos para mí, que soy del interior y que veía la playa una vez al año si había suerte ¡es un privilegio!

¿Qué consejo darías a aquellas personas que se están iniciando en el mundo del "running"?

Que empiecen poco a poco y a coger una base, para no cansarse en dos días. No obsesionarse con los tiempos. Salir a disfrutar.

Alguna anécdota que te haya pasado en alguna carrera o corriendo...

En la maratón te encuentras de todo, hasta gente disfrazada, uno con el traje de Borat. Lo mejor es el ambiente que se respira. Te sientes deportista.



Quick Questions

QUE HARÁS AL ACABAR: Supongo que llorar. Es un sacrificio, pagas pero todo lo que conlleva, pero compensa. ¡y luego compartir la medalla con mi hija. El año pasado no había quien se la quitase!

UN DESEO: Que no llueva, por favor

PRÓXIMO RETO: Tengo algo pensado pero me reservo el secreto

ALGUNA OTRA CIUDAD: Hay muchas que me gustarían: Sevilla, París, Valencia, Bilbao o Nueva York.

TU ÚLTIMA HAZAÑA: Me he apuntado al club de Where is the limit de Josef Ajram, él es un crack, te hacen entrenos específicos y aprendes mucho.

LO MÁS DURO: Entrenar solo.

EL RINCÓN DEL CLIENTE



Eduardo y Francisco Javier Crespo Fuentes.

*Empresa: Crespo Fuentes, S.L.
Ciudad y país: Almería / España.*

¿Cuándo empezó a trabajar con Semillas Fitó?

Desde hace 21 años.

¿Cuál es la diferencia entre Semillas Fitó y otras empresas?

Para nosotros la calidad en sus productos, el aguante hasta llegar a los mercados de destino y finalmente al consumidor.

¿Qué productos venden más?

Berenjena.

¿Cuál es el mejor producto para vosotros?

Berenjena Amalia y pimiento california Abadia.

¿Cuál es el valor que se aprecia más en una empresa de semillas?

La calidad en su producto y producción.

¿Cuál es la relación entre Semillas Fitó y vosotros?

Los años trabajando con ellos, además de comercial existe también una relación personal.

¿Cómo está el negocio de la semilla en su zona ahora?

Hay una gran variedad de casas de semillas y una gran competencia.

¿Alguna cosa que añadir?

Semillas Fitó nos aporta como agricultores y exportadores directos de nuestro producto la mejor calidad en sus semillas y en consecuencia un valor añadido a nuestras exportaciones.

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

RR.HH.

» INCORPORACIONES

Damos la bienvenida al equipo de Semillas Fitó a...



- NOMBRE: Marien Valero
- CARGO: Breeder de calabacín
- CENTRO DE TRABAJO: Cabrera
- AFICIONES: Roller derby, tocar el violonchelo, comics y videojuegos



- NOMBRE: Iván Macarulla Osuna
- CARGO: Responsable de logística y procesado del centro de Bellpuig & Barbens
- CENTRO DE TRABAJO: Bellpuig & Barbens
- AFICIONES: Baloncesto, correr, ajedrez y cine



- NOMBRE: Leandro Domínguez Jiménez
- CARGO: Responsable de Control de Gestión
- CENTRO DE TRABAJO: Turquía
- AFICIONES: Aprender turco

LA RECETA DEL MES



Nuestro mejorador de tomate, Hüseyin Tümtürk, de Turquía, nos pasa esta deliciosa receta típica del país.



A continuación un poco de historia:

El İmam bayıldı es uno de los platos tradicionales de la cocina turca elaborados con aceite de oliva. Es un tipo de aperitivo entendido como un conjunto de ingredientes vegetarianos. La historia detrás de este plato es que el imán (un oficial turco en el Imperio Otomano) se desmayó cuando su esposa le dijo que había usado todo el aceite de oliva al hacerlo. Se trata de una receta vegetariana donde la berenjena es una esponja de aceite. Si conseguimos que la berenjena se drene bien después de freír los alimentos, se reducirán las calorías al tiempo que conservaremos un gran sabor.

İMAM BAYILDI

Ingredientes para 4 personas

- 2 medias cebollas picadas
- Entre 1/2 - 3/4 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, machacados
- 3 tomates, pelados y picados
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de menta fresca picada o de menta seca desmenuzada
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta
- 2 berenjenas
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco

PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla en un poco de aceite.
2. Añadir el ajo, los tomates, el perejil, la sal y la pimienta.
3. Cocinar a fuego lento hasta que se convierta en un guiso (no líquido). Agregar la menta.
4. Cortar los tallos de cada berenjena y cortar las berenjenas por la mitad longitudinalmente.
5. Hacer 3 ranuras longitudinales, casi de punta a punta.
6. Calentar 1/2 taza de aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio-alto.
7. Añadir la berenjena, la parte cortada hacia abajo, y freír suavemente, hasta que quede dorada en la parte cortada.
8. Dar la vuelta y freírse por el otro lado un par de minutos más.
9. Eliminar el aceite (la mayor parte ha sido absorbido) y poner papel para drenar durante al menos 15 minutos

antes de continuar con la receta (se puede omitir el paso de freírse para reducir las calorías y ahorrar tiempo, pero no tendremos los mismos resultados sabrosos, y la receta no será tan auténtica).

10. Precalentar el horno a 175 °C.
11. Separar cada corte y poner en una cucharada de la mezcla de verduras en cada hueco.
12. Poner las berenjenas en una fuente de horno lo suficientemente grande como para sostenerlos.
13. Espolvorear con azúcar, zumo de limón, y rociar con el aceite restante.
14. Hornear durante 40 minutos, o hasta que estén tiernos.
15. Servir con un montón de pan crujiente.

Afiyet olsun (buen provecho)

Damos la bienvenida a los pequeños hijos de trabajadores Fitó:



Javier Salvador, hijo de nuestro compañero Salvador Paredes, breeder en Murcia, nació la noche del 14 de diciembre.



Jesus Barraza nuestro Assistant breeder de México ha sido padre por segunda vez de un niño. En la foto el orgulloso padre con sus hijos, el mayor, Jesus Rafael y el pequeño Santiago.



Vasco Jorge Vital, nuestro compañero portugués y recientemente nombrado Área manager de Iberia ha sido padre por tercera vez de una niña. ¡Enhorabuena!

A todos los peques, ¡bienvenidos! Y a los padres y madres, ¡la más sincera enhorabuena!

Si quieres participar en el próximo Fitó News ponte en contacto con nosotros en:

comunicacion@semillasfito.com