



L'huile d'olive est un nectar,  
produit et pressé avec soin et art,  
il nourrit et fortifie, en laissant  
le parfum unique de son terroir.

Olive oil is a nectar,  
produced and pressed  
with care and art,  
it nourishes and strengthens,  
leaving the unique  
perfume of its land.



O azeite é um néctar,  
produzido e prensado  
com cuidado e arte,  
nutre e fortalece,  
deixando o perfume único  
da sua terra.

# L'huile d'olive, de l'or liquide!

**Savourer une goutte d'huile d'olive extra vierge de la Quinta Danaé, c'est pénétrer l'âme de l'Algarve...**

Puis Dieu dit : *«que la terre produise de la verdure, de l'herbe portant de la semence, des arbres fruitiers donnant du fruit selon leur espèce et ayant en eux leur semence sur la terre.»*

Et cela fut ainsi. La terre produisit de la verdure, de l'herbe portant de la semence selon son espèce, et des arbres donnant du fruit et ayant en eux leur semence selon leur espèce. Ainsi, l'olivier fut et Dieu vit que cela était bon.

Il ne semble pas blasphématoire de paraphraser la bible en parlant de l'arbre qui pour les hommes représente une valeur sacrée. L'olive avec le raisin et le blé constituent la triade vitale des peuples qui regarde la mer. L'origine de cette plante s'estompe avec le temps, marquant l'alpha et l'oméga de l'existence humaine (le chrême du baptême et celui de la dernière onction sont tirés de l'olivier). Après tout, Cristo signifie 'oint', c'est-à-dire marqué par Dieu.

On sait aujourd'hui avec certitude ce que nos anciens, à partir des Égyptiens, avaient pressenti que l'olivier était le premier allié de la vie humaine. L'huile d'olive extra vierge est considérée selon la très stricte FDA américaine comme un aliment/médicament. Ceci malgré le fait que nos responsables européens à travers le très discuté «Nutri-score», voudraient la considérer simplement comme un corps gras.

C'est une erreur nutritionnelle fondamentale, étant donné que l'huile d'olive extra vierge apporte de nombreux bienfaits: très riche en vitamines A et E, elle possède une dose de graisses mono et polyinsaturées qui à elle seules peuvent remplacer l'apport de protéines animales avec l'avantage de ne pas apporter de cholestérol «mauvais», mais surtout elle est très riche en antioxydants alliés du cœur et a une fonction lubrifiante des cellules.

Par ailleurs, selon une très sérieuse étude américaine récente (*LeGendre O et coll. Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization (LMP). Mol Cell Oncol,2015.*), l'huile d'olive joue un rôle clé dans la lutte contre le cancer dû à sa capacité à tuer rapidement les cellules cancéreuses.

Cette étude a mis en lumière un autre aspect du mode d'action anticancéreux de l'huile d'olive. En examinant l'effet de l'oléocanthal (un polyphénol naturellement présent dans l'huile d'olive) sur les cellules cancéreuses (prostate, sein, pancréas), une équipe de scientifiques américains a observé que cette molécule a la capacité de tuer directement ces cellules anormales tout en épargnant les cellules non cancéreuses. Et cette action anticancéreuse est bien plus puissante que ne le pensaient les chercheurs: certaines cellules cancéreuses étaient déjà mortes 30 minutes seulement après l'ajout de l'oléocanthal! Un effet cytotoxique aussi rapide est tout à fait remarquable, car la plupart des molécules dérivées de plantes nécessitent généralement 16 à 24 heures d'incubation pour tuer les cellules cancéreuses.

On pense que la rapidité d'action de l'oléocanthal est due à sa propriété de pénétrer rapidement à l'intérieur des cellules et de pouvoir déstabiliser une structure interne appelée lysosome. Ces lysosomes sont en quelque sorte la «décharge» de la cellule, un compartiment scellé par une membrane imperméable dans laquelle les déchets cellulaires sont digérés grâce à la présence de nombreuses enzymes hautement actives. En interagissant avec les lysosomes, l'oléocanthal brise cette membrane protectrice et provoque en même temps la libération de ces enzymes voraces, qui ont désormais accès à tous les constituants de la cellule. Le résultat est évidemment catastrophique pour la cellule cancéreuse, qui meurt rapidement à cause de cette dégradation des lysosomes.

## Plus ça pique, mieux c'est !

Pour profiter des bienfaits de l'oléocanthal, il est important de choisir une huile d'olive extra vierge. Ces huiles sont pressées à froid (moins de 27°C), ce qui préserve les polyphénols présents dans les olives de départ et maximise ainsi ses bienfaits pour la santé. Il est également très facile de vérifier si une huile contient de l'oléocanthal, cette molécule a la particularité d'interagir de manière spécifique avec un récepteur présent dans la gorge, ce qui provoque la sensation de picotement caractéristique des huiles d'olive de haute qualité. Plus ça pique, plus la quantité d'oléocanthal est importante et meilleure est l'action anti-tumorale de l'huile d'olive !

En outre, l'huile d'olive est délicieuse et si vous apprenez à la connaître et à la considérer dans la cuisine non pas comme un condiment, mais comme un ingrédient, elle donne aux plats des inflexions d'arôme et de goût du plus haut profil gastronomique. Comme pour le vin, les inflexions gustatives changent selon la variété d'olives utilisées pour la produire.

Mais les cadeaux de l'olivier aux hommes ne s'arrêtent pas à ses qualités médicinales ou gustatives. On dit - et c'est de la mythologie très ancienne - que cette plante défie les siècles (il existe encore aujourd'hui des oliviers qui remontent à plus de 4000 ans).

Un mélange de respect et de perplexité est inévitable lorsque l'on regarde l'un des plus anciens êtres vivants du Portugal. C'est un olivier. Il a été récemment daté à un âge étonnant de 3350 ans, comme on peut le lire sur la page en ligne de «l'Institute for Nature and Forest Conservation». Son ombre a certainement accueilli Celtes, Ibères, Lusitaniens, Romains, Wisigoths, Danois ou Arabes qui se nourrissaient de ses olives.

Il est contemporain du pharaon Ramsès II et de Moïse et il est toujours debout et produit des olives dans la paroisse de Mouriscas, Abrantes, révélant un état végétatif qui lui permettra d'ajouter quelques siècles à sa déjà longue existence.

La date a été scientifiquement prouvée en 2016 par le professeur José Penetra Louzada, Professeur à l'Université de Trás-os-Montes et Alto Douro, qui a découvert la seule méthode disponible pour dater les vieux arbres lorsque leur intérieur est vide, comme c'est le cas des oliviers millénaires. Mais revenons à la mythologie, Zeus, le roi de l'Olympe, avait organisé un concours entre les dieux pour déterminer

qui offrirait le meilleur avantage à l'humanité. Poséidon, roi de la mer, voulait donner un cheval très fort, Athéna s'est présentée avec une petite plante aux feuilles d'argent, expliquant que les hommes en tireraient nourriture, lumière et médecine. Zeus a déterminé que c'était le symbole de la paix et a permis à Athéna de fonder une nouvelle ville qui rayonnerait de sagesse dans le monde: Athènes.

Aujourd'hui encore, les cosmétiques à base d'huile d'olive sont les plus naturels. A Rome, on peut découvrir au musée archéologique que les gladiateurs, pour se protéger et pour guérir les blessures, s'enduisaient le corps avec de l'huile d'olive.

Noé eu la certitude que le déluge s'était arrêté, en voyant la colombe retournant à l'Arche avec un rameau d'olivier dans son bec. C'est peut-être pour cela que c'est l'arbre qui dessine le paysage de la Grèce à la Provence, de l'Andalousie au Portugal, de la Sicile aux lacs du nord de l'Italie, au point que la ceinture d'oliviers qui court d'Assise à Spolète (70 kilomètres ininterrompus d'oliviers séculaires) est candidat à l'inscription au patrimoine de l'Unesco.

Au Portugal, il existe de nombreuses variétés d'olives. Cependant, les plus utilisées pour produire certaines des meilleures huiles extra vierge au monde sont:

**Cobrançosa**, une olive très cultivée, originaire du nord du pays, très résistante au froid et qui donne naissance à une huile d'olive au goût fruité et intense.

**Cordovil di Castelo Branco**, une olive typique de la région de l'Alentejo qui produit une huile d'olive aux nombreux arômes, légèrement amère, épicée et assez fruitée.

**Galega vulgar**, une olive également largement produite dans la région de Trás-os-Montes dans l'Alentejo. Il donne vie à des huiles d'olive avec beaucoup de caractère avec un goût amer persistant et une sensation légèrement épicée.

**Carrasquenha**, un olivier cultivé dans la région de l'Alentejo, s'adapte à différents types de sols.

**Maçanilha Algarvia**, cultivé dans la région de l'Algarve, est apprécié des producteurs pour ses arômes et son bon rendement.

**Redondal**, olive cultivée dans la région de Trás-os-Montes, sa production est faible mais offre une huile d'olive de qualité au goût fruité intense.

**Picual**, l'olive la plus connue, typique de l'Andalousie avec son goût intense, sa légère amertume avec une touche épicée.

L'univers des huiles d'olive est comme celui des grands vins, il mérite autant de dévouement et de passion : année après année, on apprend à goûter les huiles et à les associer aux meilleurs plats. Une huile d'olive de haute qualité peut se vendre jusqu'à 150 Euros le litre à Tokyo ou à New York, mais c'est un investissement pour la santé.

**L'huile d'olive de la Quinta Danaé** produite en Algarve avec passion et rigueur est probablement une des meilleures du monde et de par sa haute qualité peut satisfaire toutes les exigences.



# Olive oil, liquid gold!

**To savour a drop of Quinta Danaé extra virgin olive oil is to enter the soul of the Algarve**

And God said, *"Let the earth bring forth green plants, grass yielding seed, and fruit trees yielding fruit after their kind, and having in them their seed in the earth."* And so it was. And the earth brought forth vegetation, and grass yielding seed after its kind, and trees yielding fruit, and having their seed in them after their kind. So the olive tree was and God saw that it was good. It does not seem blasphemous to paraphrase the Bible in speaking of the tree which for men represents a sacred value. The olive, together with the grape and the wheat, constitute the vital triad of the people who look out to sea. The origin of this plant fades with time, marking the alpha and omega of human existence (the chrism of baptism and that of the last anointing are taken from the olive tree). After all, Cristo means "anointed", that is, marked by God.

Today we know with certainty what our ancients, starting with the Egyptians, had foreseen that the olive tree was the first ally of human life. Extra virgin olive oil is considered by the very strict American FDA as a food/medicine. This is despite the fact that our European officials, through the highly questionable "Nutri-score", would like to consider it simply as a fat. This is a fundamental nutritional error, given that extra virgin olive oil has many benefits: it is very rich

in vitamins A and E, it has a dose of mono and polyunsaturated fats which alone can replace animal proteins with the advantage of not providing "bad" cholesterol, but above all it is very rich in antioxidants which are good for the heart and have a lubricating function on the cells.

Furthermore, according to a very serious recent American study (LeGendre O et al. Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization (LMP). *Mol Cell Oncol*,2015.), olive oil plays a key role in the fight against cancer due to its ability to rapidly kill cancer cells. By examining the effect of oleocanthal (a polyphenol naturally present in olive oil) on cancerous cells (prostate, breast, pancreas), a team of American scientists observed that this molecule has the capacity to kill these abnormal cells directly while sparing non-cancerous cells. And this anti-cancer action is much more powerful than the researchers thought: some cancer cells were already dead only 30 minutes after the addition of oleocanthal! Such a rapid cytotoxic effect is quite remarkable, as most plant-derived molecules usually require 16 to 24 hours of incubation to kill cancer cells.

It is thought that the rapidity of action of oleocanthal is due to its property of rapidly penetrating the interior of cells and being able to destabilise an internal structure called a lysosome. These lysosomes are the "dumping ground" of the cell, a compartment sealed by an impermeable membrane in which cellular waste is digested by the presence of numerous highly active enzymes. By interacting with the lysosomes, oleocanthal breaks down this protective membrane and at the same time causes the release of

these voracious enzymes, which now have access to all the cell's constituents. The result is obviously catastrophic for the cancer cell, which quickly dies as a result of this lysosomal degradation.

## The more it stings, the better !

To enjoy the benefits of oleocanthal, it is important to choose an extra virgin olive oil. These oils are cold-pressed (less than 27°C), which preserves the polyphenols present in the original olives and thus maximises its health benefits. It is also very easy to check whether an oil contains oleocanthal, a molecule that interacts specifically with a receptor in the throat, causing the tingling sensation that is characteristic of high quality olive oils. The more it stings, the greater the amount of oleocanthal and the better the anti-tumour action of olive oil!

Moreover, olive oil is delicious and if you get to know it and consider it in the kitchen not as a condiment but as an ingredient, it gives dishes inflections of aroma and taste of the highest gastronomic profile. As with wine, the flavour inflections change according to the variety of olives used to produce it.

But the olive tree's gifts to mankind do not stop at its medicinal or gustatory qualities. It is said - and this is very old mythology - that this plant defies the centuries (there are still olive trees today that date back more than 4000 years).

A mixture of respect and perplexity is inevitable when looking at one of the oldest living things in Portugal. It is an olive tree. It has recently been dated to an astonishing age of 3350 years, as can be read on the Institute for Nature and Forest Conservation's online page. Its shade has certainly welcomed Celts, Iberians, Lusitanians, Romans, Visigoths, Danes or Arabs who fed on its olives.

It is contemporary with the Pharaoh Ramses II and Moses and is still standing and producing olives in the parish of Mouriscas, Abrantes, revealing a vegetative state that will allow it to add a few centuries to its already long existence. The date was scientifically proven in 2016 by Professor José Penetra Louzada, Professor at the University of Trás-os-Montes and Alto Douro, who discovered the only method available to date old trees when their interior is empty, as is the case with thousand-year-old olive trees.

But back to mythology, Zeus, the king of Olympus, had organised a contest between the gods to see who would offer the best benefit to mankind. Poseidon, king of the sea, wanted to give a very strong horse, Athena came forward with a small plant with silver leaves, explaining that men would get food, light and medicine from it. Zeus determined that this was the symbol of peace and allowed Athena to found a new city that would radiate wisdom to the world: Athens.

Even today, olive oil-based cosmetics are the most natural. In Rome, the archaeological museum shows that gladiators used to coat their bodies with olive oil to protect themselves and to heal wounds.

Noah was certain that the flood had stopped when he saw the dove returning to the Ark with an olive branch in its beak. Perhaps this is why the tree is the landscape from Greece to Provence, from Andalusia to Portugal, from Sicily to the lakes of northern Italy, to the extent that the belt of olive trees that runs from Assisi to Spoleto (70 uninterrupted kilometres of centuries-old olive trees) is a candidate for inclusion in the Unesco heritage list.

In Portugal, there are many varieties of olives. However, the ones most used to produce some of the best extra virgin oils in the world are:

**Cobrançosa**, a widely cultivated olive from the north of the country, very resistant to cold and which produces an olive oil with a fruity and intense taste.

**Cordovil di Castelo Branco**, a typical olive from the Alentejo region which produces an olive oil with many aromas, slightly bitter, spicy and quite fruity.

**Galega vulgar**, an olive also widely produced in the Trás-os-Montes region of the Alentejo. It gives life to olive oils with a lot of character with a persistent bitter taste and a slightly spicy sensation.

**Carrasquenha**, an olive tree grown in the Alentejo region, adapts to different types of soil.

**Maçanilha Algarvia**, grown in the Algarve region, is appreciated by producers for its aroma and good yield.

**Redondal**, grown in the Trás-os-Montes region, its production is low but offers a quality olive oil with an intense fruity taste.

**Picual**, the best known olive, typical of Andalusia with its intense flavour, slight bitterness and spicy touch.

The world of olive oils is like that of great wines, it deserves the same dedication and passion: year after year, we learn to taste the oils and to match them with the best dishes. A high quality olive oil can sell for up to 150 Euros a litre in Tokyo or New York, but it is an investment in your health.

**Quinta Danaé's olive oil**, produced in the Algarve with passion and rigour, is probably one of the best in the world and its high quality can satisfy any requirement.

# Azeite de oliva, ouro líquido!

**Saborear uma gota de azeite virgem extra da Quinta Danaé é entrar na alma do Algarve.**

E deus disse: «*Produza a terra relva, ervas que dêem semente e árvores frutíferas que dêem fruto segundo a sua espécie*». E assim foi. E a terra produziu relva, as ervas produziram sementes e as árvores produziram frutos de acordo com a sua espécie. E então a oliveira nasceu e Deus viu que era boa. Não parece blasfêmia parafrasear a Bíblia ao falar da árvore que, para os homens, representa um valor sagrado. A azeitona, juntamente com a uva e o trigo, constituem a tríade vital do povo que olha o mar. A origem desta planta desvanece-se com o tempo marcando o alfa e o ómega da existência humana (o crisma do batismo e o da última unção são retirados da oliveira). Afinal de contas, Cristo significa «ungido», ou seja, marcado por Deus.

Hoje sabemos com toda a certeza o que os nossos antigos, a começar pelos egípcios, tinham previsto: a oliveira era o primeiro aliado da vida humana.

O azeite virgem extra é considerado pela rigorosa FDA americana um remédio caseiro ainda que os europeus, através do altamente questionável «Nutri-score», considerem que é simplesmente uma gordura. Este é um erro nutricional crasso uma vez que o azeite virgem extra tem muitos benefícios para o corpo humano tais como a presença da

vitamina A e E das suas gorduras mono e polisaturadas que só proteínas animais podem substituir, não contribui para o colesterol «mau» e, acima de tudo, é rico em antioxidantes bons para o coração que acabam por lubrificar as células do corpo.

De acordo com o estudo americano recente (*LeGendre O et coll. Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization (LMP). Mol Cell Oncol, 2015.*), o azeite desempenha uma função fundamental na luta contra o cancro devido à sua capacidade de matar rapidamente as células cancerígenas. Ao examinar o efeito oleocantal (um polifenol natural presente no azeite) sobre as células cancerígenas (próstata, peito, pâncreas), uma equipa de cientistas americanos observou que esta molécula tem a capacidade de matar diretamente estas células anormais enquanto poupa as células não cancerígenas e esta ação anti-cancerígena é muito mais poderosa do que os cientistas pensavam: algumas células cancerígenas já estavam mortas apenas 30 minutos após a adição de oleocantal! Este efeito citotóxico tão rápido é notável uma vez que a maioria das moléculas derivadas de plantas requerem geralmente 16 a 24 horas de incubação até matar células cancerígenas. Pensamos que a rapidez da ação do oleocantal se deve ao facto de conseguir infiltrar-se rapidamente no interior das células sendo capaz de destabilizar uma estrutura interna chamada lisossoma. Estes lisossomas são o 'lixo' da célula, um compartimento selado por uma membrana impermeável na qual os resíduos celulares são digeridos pela presença de numerosas enzimas altamente ativas.



Ao interagir com os lisossomas, o oleocantal quebra esta membrana protetora e, simultaneamente, provoca a libertação destas enzimas vorazes que terão acesso a todos os constituintes da célula. O resultado é obviamente catastrófico para a célula cancerígena que morre rapidamente devido a esta degradação lissosómica.

## Quanto mais picante, melhor!

Para aproveitar os benefícios do oleocanto, é importante escolher um azeite virgem extra. Os óleos deste azeite são prensados a frio (abaixo dos 27°C), o que preserva os polifenóis presentes nas azeitonas, maximizando assim os seus benefícios para a saúde. É muito fácil verificar se um azeite contém oleocantal: temos uma molécula no corpo humano que se comporta como um recetor na garganta, assim que o oleocantal entra em contacto com ela é causada a sensação de formigueiro que é muito característica dos azeites de alta qualidade. Quanto mais picante for, maior é a quantidade de oleocantal e melhor é a ação anti-tumoral do azeite!

Além dos seus efeitos já anteriormente vistos, o azeite é delicioso! Se conhecer este produto e considerar que é um ingrediente e não somente um condimento na cozinha, consegue descobrir que confere aos pratos inflexões de aroma e sabor do mais alto perfil gastronómico. Tal como nos vinhos, as inflexões de sabor do azeite mudam de acordo com a variedade de azeitonas utilizadas para a sua produção e é isso que o torna tão especial.

Podemos ver, então, que os presentes da oliveira para a humanidade não se limitam às suas qualidades medicinais ou gustativas: diz-se – e esta é uma mitologia muito antiga – que esta planta desafia os séculos (ainda hoje existem oliveiras datadas com mais de 4000 anos).

Descobriu-se através da página online do Instituto da Natureza e Conservação Florestal, uma oliveira data com mais de 3350 anos. Concentra em si uma mistura de respeito e perplexidade sendo inevitável olhá-la com normalidade – é, afinal, um dos seres vivos mais antigos de Portugal. A sua sombra certamente acolheu celtas, ibéricos, lusitanos, romanos, visigodos, dinamarqueses ou árabes que se alimentavam das suas azeitonas.

É contemporânea pois continua de pé desde a época do faraó Ramsés II e de Moisés, produzindo azeitonas na paróquia de Mouriscas, Abrantes, revelando um estado vegetativo que lhe permitirá acrescentar alguns séculos à sua já longa existência. A data foi cientificamente comprovada em 2016 pelo professor José Penetra Louzada, professor da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que descobriu o único método disponível para datar árvores velhas quando os seus interiores estão vazios, como é o caso das oliveiras com mil anos de idade.

Mas, voltando à mitologia, Zeus, o rei do Olimpo, organizou um concurso entre os deuses para determinar quem oferecería mais vantagens à humanidade.

Poseidon, rei do mar, queria dar um cavalo muito forte; já Athenas apresentou-se com uma pequena planta com folhas de prata, explicando que os homens iriam obter dela

comida, luz e medicamentos. Zeus, analisando ambas as propostas, determinou que este era símbolo da paz e permitiu Athenas fundar uma nova cidade que irradiaria sabedoria para o mundo: a cidade de Atenas.

Ainda hoje, os cosméticos compostos de azeite são os mais naturais. Em Roma, no museu arqueológico pode descobrir-se que os gladiadores para se protegerem e curarem feridas, revestiam o corpo com azeite. Noé, tinha a certeza que a inundaçãoparou quando viu a pomba a regressar à Arca com um ramo de oliveira no seu bico. Talvez seja por todas estas razões que esta árvore faz parte da paisagem que vai da Grécia a Provença, de Andaluzia a Portugal, de Sicília aos lagos do norte de Itália sem esquecer dos 70 quilómetros ininterruptos de oliveiras que vão de Assis a Spoleto e que são um candidato à lista de património da UNESCO.

Em Portugal, existem muitas variedades de azeitonas. No entanto, as mais utilizadas para produzir alguns dos melhores óleos virgens extra no mundo são:

**Cobrançosa**, uma azeitona altamente cultivada no norte do país. É muito resistente ao frio e produz um azeite com um sabor frutado e intenso.

**Cordovil di Castelo Branco**, uma azeitona típica da região alentejana que produz um azeite com muitos aromas, ligeiramente amargo, picante e bastante frutado.

**Galega vulgar**, uma azeitona também altamente produzida na região do Alentejo.

Dá vida aos azeites com muito carácter, com um sabor amargo persistente e uma sensação ligeiramente picante.

**Carrasquenha**, uma oliveira cultivada na região do Alentejo que se adapta a diferentes tipos de solo.

A **Maçanilha Algarvia**, cultivada na região do Algarve, é apreciada pelos produtores pelo seu aroma e bom rendimento.

**Redondal**, cultivada na região de Trás-os-Montes, a sua produção é baixa, mas oferece um azeite de qualidade com um sabor frutado intenso.

**Picual**, a azeitona mais conhecida, típica de Andaluzia com o seu sabor intenso, ligeiro amargo e toque picante.

O mundo dos azeites é como o dos vinhos finos, merece a mesma dedicação e paixão – ano após ano, aprendemos a provar os azeites e a combiná-los com os melhores pratos. Um azeite de alta qualidade pode ser vendido até 150 Euros por litro em Tóquio ou Nova Iorque, mas é um investimento para a saúde.

O **azeite da Quinta Danaé**, produzido no Algarve com paixão e rigor, é provavelmente um dos melhores do mundo e a sua alta qualidade pode satisfazer qualquer exigência.