

## LA VEU DELS LECTORS:

Luis María Martín Negro // Zamora  
D.E.P. Laura Luelmo

Se le hicieron realidad los terrores infantiles: el hombre malo, el lobo. Aunque quisiera, no podría imaginar su horror al verse en manos de la bestia, a su merced, sin nadie en disposición de ayudar. El sabor metálico del pánico en la garganta y la incompreensión, la sensación de injusticia, la humillación. No sé si era creyente pero ¿qué dios bondadoso permitiría esta monstruosidad? ¿Hasta cuándo? Mi mente racional, de hombre civilizado, pide justicia; mis entrañas piden venganza. Más aún sabiendo que estas leyecitas nuestras pondrán al monstruo en libertad dentro de unos años con energías, tal vez, para volver a segar una vida preciosa, a mutilar alegrías y esperanzas, a acrecentar pesadillas.

Nos comportamos como las manadas de antílopes o ñus cuando son atacadas por un depredador: la única defensa es nuestro número, las posibilidades de que nos toque a nosotros son bajas.

Después, tras cobrarse la fiera su presa, vuelve inmediatamente la calma a la manada, en nuestro caso aliviados de no haber sido nosotros los cazados... al menos

en esta ocasión. ¿De verdad es esto lo único que se puede hacer? Ira, impotencia, frustración, pena.

Jordi Oriola // Barcelona  
Presos polítics independentistes catalans en vaga de fam

Quatre presos polítics independentistes catalans porten 15 dies de vaga de fam (<https://vagadefam.cat>). Un d'ells ja ha sigut traslladat a la infermeria per problemes de salut. Porten més d'un any en presó preventiva i van iniciar la vaga de fam per demanar que el Tribunal Constitucional (TC), màxima instància judicial d'Espanya, no retardi més la resposta als seus recursos d'empara que està obligat, per llei, a respondre en màxim 30 dies, i els primers recursos porten ja més d'un any! És una estratègia dilatòria del TC per impedir que els recursos puguin ser enviats al Tribunal Europeu de Drets Humans d'Estrasburg perquè revisi si hi ha hagut vulneració dels seus drets.

La justícia espanyola viu una crisi de legitimitat, i fins i tot el Consell d'Europa l'ha acusat de manca de separació de poders, perquè els membres dels alts tribunals són

nomenats pels dos partits majoritaris. El govern espanyol enlloc de respondre a l'independentisme políticament, ho ha fet a través de la justícia, que es presenta com a independent però que actua com a corretja de transmissió del nacionalisme espanyol d'aquests partits, i que vol condemnar els acusats a fins a 25 anys de presó per delictes que no van existir. La declaració d'independència que va votar el Parlament de Catalunya l'octubre de 2017 volia pressionar el govern espanyol a negociar, perquè la independència no es va dur a terme, ni va haver-hi cap tipus de violència i, per tant, no va constituir delictes de rebel·lió ni sedició, com ja van dictaminar la justícia internacional davant les peticions d'extradició dels independentistes que van exiliar-se a Europa perquè sabien que, a Espanya, serien condemnats injustament.

Espanya segueix negant el dret a l'autodeterminació de Catalunya i els més de dos milions d'independentistes no aturaran les seves reivindicacions. Només un referèndum pot fer acceptar, als independentistes i als no-independentistes, el que la societat catalana vol per a si mateixa i generar estabilitat.

[cartes@lamanyana.cat](mailto:cartes@lamanyana.cat)

LA MAÑANA és una publicació plural i oberta a tota mena d'opinions. En aquesta secció es publicaran totes aquelles cartes que estiguin degudament identificades i que siguin d'interès general. No es publicaran cartes amb pseudònims o inicials. Els originals s'hauran de presentar mecanografiats i no superar les 30 línies d'extensió. La tramesa de textos a aquesta secció implica l'acceptació d'aquestes normes.

## Secrets de l'or líquid

AGROcultura  
JOAN PIFARRÉ I VIDAL  
@joanpifa



Les antigues civilitzacions del mitjà orient van descobrir i iniciar la producció de l'oli. Els egipcis en van modernitzar el seu ús i van descobrir les seves propietats cosmètiques. Els fenicis i els grecs van portar el seu conreu a la península Ibèrica on comerciaven amb les poblacions locals. Definitivament els romans van universalitzar el seu consum i ús a tota la mediterrània. El famós escriptor, científic i militar romà, Plini el Vell, va viure durant el segle I de la nostra era i va deixar escrit que l'oli d'oliva era indispensable en la vida dels romans per tres motius. El primer com a ingredient culinari, el segon com a combustible per a la il·luminació de les llums d'oli que es feien servir a totes les llars i el tercer com a unguent que els romans es posaven a la pell quan anaven a les termes.

En l'edat mitjana la paraula per definir l'oliva va derivar de diferents arrels. La primera originària del llatí *oliva* que va influir en el català per la forta dominació romana. Una altra rama etimològica va ser originària de l'àrab que es parlava a l'Al-Àndalus on utilitzaven la paraula *azzaytuna* que va derivar en la paraula *aceituna* que s'utilitza en castellà. Els dos termes van seguir camins paral·lels i aquestes són riqueses de les nostres llengües que també ens parlen de la interessant història i de les diferents cultures que ens han influenciat durant segles. L'oli és un pilar fonamental de la nostra cultura gastronòmica i de la dieta mediterrània. Perquè com va dir l'escriptor francès Georges Duhamel: "El mediterrani acaba on l'olivera deixa de créixer". El passat 15 de desembre un lleidatà emprenedor, l'Ivan Caelles, em va convidar a la presentació del seu nou projecte al Pallars Jussà. La seva família té terres amb oliveres



a la Vall de Barcedana i des d'aquest raconet desconegut de ponent han iniciat un projecte de producció d'oli d'oliva verge extra de muntanya, una curiosa novetat.

La presentació va ser com s'acostuma a dir oli en un llum perquè ens van mostrar un projecte que neix estimant el territori, reivindicant els valors de les arrels familiars i apostant sense complexos per la qualitat. En aquest acte vaig conèixer al Xavier Ruzafa un expert en olis que regenta la Oleoteca Oro Líquido a Barcelona. Ruzafa ens va explicar els beneficis de l'oli verge. Un oli que afavoreix el sistema immunitari, retarda l'envelliment, controla la pressió arterial, demostra beneficis cardiovasculars, ajuda al control dels nivells d'insulina i sucre en la sang a les persones amb diabetis i, a sobre, conté una molècula (oleocanthal) que destrueix cèl·lules canceroses. Després del llistat de propietats saludables, en Xavier

ens va preguntar de manera provocadora: Quant pagaríeu per un elixir que us garantís aquest paquet saludable? Bona pregunta, veritat? I realment vaig reafirmar-me en un pensament que he d'anar reforçant, estalviaré en moltes coses però no en alimentació saludable i menys quan tenim productors de proximitat a tocar de casa nostra.

Aquests dies les bones notícies de l'oli ens acompanyen perquè la Dolors Sansa, emprenedora lleidatana, també ha fet un pas endavant envasant un altre oli d'oliva verge natural de l'Horta, concretament de la Partida Torres de Sanui. Llarga vida per aquests emprenedors i emprenedores! De la jornada que us explicava abans compartim dos trucs senzills que ens va explicar el Xavier Ruzafa per reconèixer un autèntic oli verge extra. El primer truc és olorar-lo, si l'olor és fresca i us trasllada a la flaire de l'herba o de fulles d'olivera llavors sabem que anem bé. Però el truc definitiu és provar-lo, si quan tantes l'oli deixa picor a la boca vol dir que conté omega 3 i, per tant, ja podem afirmar l'autenticitat de l'anomenat or líquid.

L'Ivan també ens va regalar una preciosa paraula pallaresa molt adequada al seu projecte. La paraula *entrellusament*, sinònim d'albada i que escenifica la sortida del sol al matí. I sí, també sento bones vibracions en veure l'entrellusament o el creixement d'aquests projectes agroalimentaris, familiars, de proximitat i de molta qualitat. Decidit, Iván i Dolors m'heu convençut, per això aquest Nadal regalaré oli d'oliva verge extra, regalaré salut. Bones i saludables festes a tots i totes!