

# La Guirnalda Polar

La Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá  
Los Tesoros Culturales del Mundo Hispanohablante

## La Alcachofa, La Acelga y Las Algas

Poesía por Juan Cervera Sanchís

IV

### LA ALCACHOFA

La alcachofa hoja a hoja me cautiva,  
pues la alcachofa es cautivadora,  
que es la alcachofa toda una señora,  
una señora altísima y altiva.

La alcachofa, tan tierna y sensitiva,  
dándose siempre ella y gran dadora,  
por cuantas propiedades atesora  
en su verde verdura nutritiva.

La alcachofe, tan fina y tan nutricia,  
cruda, rellena o a la vinagreta,  
y así ala griega y a la tolonesa.  
Ella, tan bella y tan alimenticia,  
cuyo estelar papel en nuestra dieta;  
su autoridad subraya en nuestra mesa.

V

### LA ACELGA

Mediterránea tú, griega y romana,  
y árabe también, oh, acelga, amiga  
que ante el más leve signo de fatiga  
a mi cerebro das fuerza espartana.

De la esbeltez tú eres capitana,  
pues la salud contigo se coliga;  
que de la grasa tú eres enemiga  
y fortaleza de la gente sana.

Refrescante, emoliente, digestiva  
y cocida al vapor o aderezada  
con aceite, vinagre y con sal fina.

Que eres tú seductora y decisiva,  
oh acelga respetable y admirada,  
pues reinas en el huerto y la cocina.

31 DIC. 2007

VI

## LAS ALGAS

En las algas está presente el mar,  
la mar quiero decir, ancha y salada,  
y los mares de voz apasionada;  
que las algas son luz de agua solar.  
Agua y sol son las algas sin dudar,  
que las algas son luz transubstanciada,  
que son las algas luz enamorada,  
que están hechas las algas para amar.  
Que son las algas yodo iluminado,  
que son fuentes las algas de salud  
y vivos oleajes de belleza.  
Las algas, donde el mar ha concentrado  
la gracia de su eterna juventud  
y el verdor esencial de su riqueza.

---

Este Documento es parte de una publicación literaria por parte de:  
- "La Guirnalda Polar"

Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá  
Redvista es: (una "revista" que se publica en el internet)

- Número de la Publicación: 144
- Título de la Publicación: Poesía andaluza con Juan Cervera Sanchís: Sonetos de las Verdes Verduras
- Titulado: La Alcachofa, La Acelga y Las Algas
- Género: Poesía
- Autor: Juan Cervera Sanchís
- Año: 2008
- Mes: noviembre
- URL: <http://lgpolar.com/page/read/557>

---

### Imágenes relacionadas con este documento:

1. - La alcachofa en un cartel del siglo XIX
2. - La acelga, del libro de L. H. Bailey Garden-Making, 1898
3. - Algas, en el libro de William Dwight Whitney, The Century Dictionary, an Encyclopedic Lexicon of the English Language, New York, 1902

### Este número también contiene los siguientes documentos:

- Sobre el Libro "Sonetos de las Verdes Verduras"  
Editorial por José Tlatelpas  
<http://lgpolar.com/page/read/554>

- Biografía del poeta  
Biografía por Mario Ramírez  
<http://lgpolar.com/page/read/555>

- El Ajo, El Apio y El Ajonjolí  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/556>

- La Alcachofa, La Acelga y Las Algas  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/557>

- El Brócoli, La Calabaza y La Cebolla  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/558>

- El Espárrago, La Escarola, La Coliflor  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/559>

- El Nopal, El Pepino y El Aguacate  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/560>

- El Perejil, El Rábano y El Tomate  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/561>

- La Verdolaga, La Hierbabuena y La Lechuga  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/562>

- La Papa, La Espinaca, El Laurel y la Zanahoria  
Poesía por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/563>

- TRINI CORONA, RECORDANDO A LEÓN FELIPE  
Artículo por Juan Cervera Sanchís  
<http://lgpolar.com/page/read/565>

- Barak Obama, presidente de Estados y la famosa "Obama Girl"  
Artículo por Fuente  
<http://lgpolar.com/page/read/567>

- La Guirnalda Polar propone al caricaturista Carlos Giménez para el "Premio Príncipe de Asturias"  
Artículo por Fuente  
<http://lgpolar.com/page/read/570>