

opusdei.org

# Un mundo de paellas y amigos

La paella es el plato más tradicional y universal de la Comunidad Valenciana. Rafa aprendió a cocinarla y ahora es una afición alrededor de la que reúne a muchas personas, tanto para un proyecto solidario como para pasar un buen rato y hablar de lo humano y lo divino.

07/07/2023

“El arroz y la paella son como la vida, grano a grano, poco a poco, cosas

pequeñas, y variedad, comprensión, amplitud”, comenta Rafa, que tiene el arroz como gran aliado para tener muchos amigos y procurar acercarlos a Dios.

“El secreto está en el sofrito y en el caldo, continúa. En el sofrito puedes innovar y decidir entre el pimentón o la ñora. Y aunque la cocción lo mezcla todo, ojo con la mezcla, nunca algo de la tierra con algo del mar: seta con langostino, nunca. Sí en cambio a combinar aves con productos de la tierra. E innovar: añadido por ejemplo miel, tomate seco o zumo de limón”.

Son consejos y es la experiencia arrocera de Rafa (Madrid, 1987), que trabaja en la capital de España y reparte su tiempo entre negocios de lavandería, limpieza de edificios y el sector inmobiliario.

# Su gran afición, la paella

En febrero aprovechó un viaje profesional a Miami para cocinar una paella, y comprobó el éxito que tuvo: “se habla, se conoce gente, son todo ventajas. Lo mismo en Irlanda, cocino una cada año desde 2018. Por supuesto, no me pagan ni voy como cocinero, soy uno más en el disfrute”.

---

*Enlace relacionado: [Carta del Prelado sobre la amistad](#)*

---

“Estudié ADE en Valencia, entre 2005 y 2010, y practiqué mi afición a cocinar, que uno con el gusto por las tareas del hogar, planchar, por ejemplo. Me presenté sin ningún conocimiento a un concurso en 2008,

con todo el material prestado y los consejos de los padres de un amigo, muy expertos. Gané el segundo premio (paleta, delantal y libro de arroces) y desde entonces perdí el miedo”.

Mientras prepara el arroz en un concurso de paellas solidarias para un proyecto de nutrición infantil impulsado por la Fundación Amigos de Monkole en Congo, aclara que “ni soy cocinero, ni quiero quitarles trabajo a los profesionales. Lo hago como medio para ayudar y conocer gente, porque la paella es un evento social, una gran ocasión para compartir un buen rato entre amigos y amigos de amigos que se van incorporando”.

---

*Otra historia de paellas: «Si no he vuelto a la cárcel ha sido porque ellos me han ayudado»*

---

Y es que, con frecuencia, durante el tiempo de la elaboración de la paella se crea un ambiente de complicidad, de confianza culinaria, surgen temas de diálogo, preocupaciones e ilusiones, etc.

El resultado, con frecuencia, son conversaciones personales: inquietudes profesionales, temas familiares, situaciones personales, las virtudes, la alegría de la vida cristiana, el trato con Dios, etc. De forma natural compartes una sugerencia, una orientación, una invitación a poner el alma en paz con Dios, etc. “Con frecuencia, confiesa Rafa, soy yo el que se enriquece con el ejemplo de vida de los que

empiezo a conocer: su afán de superación, el trabajo bien hecho, el cariño a su mujer o a su marido, los planes para sus hijos, la capacidad de sacrificio... Los fogones son lugar de conversación desde siempre, como nos sucedía con nuestras abuelas y nuestras madres”.

## **Siempre preparado**

Al escuchar a Rafa no parece complicado: “Yo estoy siempre preparado con el equipo mínimo y así la cosa va rápido. Tengo paellas de ocho tamaños, para dar de comer de 2 a 50 comensales, y compro en cada caso los productos. La gente acude con buen apetito y esto facilita hacer amistades, que es lo que quiero. Hay que pasarlo bien y la paella es alegría muy sana. Ten en cuenta que todos necesitamos compañía y compartir, fiesta, alegría, nada de soledades o festejos en solitario. Esto lo tengo muy claro

viendo a san Josemaría, que no sé si era arrocero pero sí un gran amigo de sus amigos, que eran muchos”, concluye.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-sv/article/paella-amistad-  
apostolado/](https://opusdei.org/es-sv/article/paella-amistad-apostolado/) (05/02/2026)