

Ángel, el fraile franciscano que cocina para 100.000 suscriptores en YouTube

Fray Ángel es fraile franciscano, lleva más de una década dedicándose a la cocina en el Real Monasterio del Santo Espíritu de Gilet (Valencia) y desde allí prepara cada lunes recetas tradicionales de la gastronomía española para su canal de [YouTube](#), que acumula ya más de 100.000 suscriptores.

Efeagro

La culpa de esta afición a enseñar y promocionar la comida de un convento franciscano la tiene fray Altamiras, considerado autor del primer recetario popular de cocina española en 1745, en cuyas páginas descubrió que *“pocas cosas han cambiado”* incluso en los ingredientes y en la forma de cocinar, explica a Efeagro.



Fray Ángel posa en su cocina del Real Monasterio del Santo Espíritu de Gilet (Valencia). Efeagro/Manuel Bruque

En pleno confinamiento por la **pandemia de coronavirus**, [fray Ángel](#), que no ha estudiado nunca cocina, se decidió a *“abrir ventanas”* para que les vieran y llevar a las redes sociales estas recetas sencillas y elaboradas con ingredientes de temporada, cuyo secreto, según señala, es *“la sencillez”* y *“hacer mucho con poco”*.

El fraile cocinero desvela cuál es la clave de la cocina: *“El afecto. Las personas necesitamos afecto, que nos quieran y ser queridos; eso es el alimento fundamental de cualquier persona”*, y añade que la cocina es el lugar de la casa *“donde*

se quiere” y donde uno “se deja querer”.

La cocina del franciscano cuida al agricultor y al comerciante de cercanía

Según explica fray Ángel, la cocina de los franciscanos cuida mucho al agricultor, al tendero, al carnicero, al panadero y al repostero de los alrededores, ya que se surten de la cercanía.

Cuando se le pregunta cuál es su plato preferido, asegura que el que le guste a sus hermanos. *“Como son valencianos, les gusta mucho el **arroz al horno**, o el **arroz con acelgas**; sobre todo platos de cuchara, calientes y estofados”*, explica.



Ángel, el fraile franciscano que cocina para 100.000 suscriptores en YouTube

Afirma que no se imaginaba el éxito que ha tenido su canal de cocina en **YouTube**, aunque confiesa que tampoco se acaba de dar cuenta de todo lo que significa esa repercusión y que sigue *“siendo el que era”*, y desvela que sus recetas podrían acabar en un libro, pues ya ha recibido alguna propuesta de un

editor.

Detrás de la cámara está Amparo Obrer Castellblanch, quien graba cada semana al fraile mientras cocina la receta que luego se sube al canal de YouTube y le hace las veces de ayudante, y quien asegura que está muy contenta por el éxito de fray Ángel.

Cada vez que termina de cocinar su receta, fray Ángel muestra el resultado, cuenta una historia sobre San Francisco de Asís y termina siempre de la misma manera: ***“Paz y bien”*** (el saludo franciscano), junto a un *“que aproveche y hasta el próximo lunes”*.