**KOCHKURS ABGESCHLOSSEN!**

Für die Freizeitgestaltung im Freiwilligendienst gibt es viele Möglichkeiten. Mich persönlich hat es sehr interessiert, die bolivianische Küche kennenzulernen, und da das Kochen kein integraler Bestandteil von meinem Projekt ist, musste ich mich nach einer anderen Möglichkeit umsehen. Da kam es mir sehr gelegen, als ich schon wenige Wochen nach meiner Ankunft hier zu einem Kochkurs eingeladen wurde. Seit Ende Oktober habe ich nun fast zwei Monate lang zweimal wöchentlich diesen Kurs besucht. Auch wenn der Kurs bereits Gerichte mit Reis oder Kartoffeln als Hauptbestandteil behandelt hatte, blieb für mich auch noch viel Gelegenheit zum Lernen: nachdem wir in meiner ersten Stunde mit verschiedenen Brotsorten angefangen haben (insgesamt elf verschiedene; wir würden aber eher von Semmeln sprechen, denn Brot in Form von einem Laib gibt es hier nicht), ging es danach weiter mit Süßgebäck und Torten, bevor schließlich das kam, was mich am meisten interessiert hatte: die Hauptgerichte. 24 verschiedene Gerichte haben wir zusammen

gekocht und danach natürlich untereinander geteilt.

Neben den Praxisstunden gab es in der Zeit, in der ich teilgenommen habe, auch zwei Theorieeinheiten. In der ersten wurden alle möglichen Themen aus dem Bereich Ästhetik behandelt. Also einerseits die Gestaltung von Plakaten, andererseits die Präsentation von Gerichten. Am zweiten Tag ging es dann um das Thema künstliche Intelligenz und wie wir sie einsetzen können. An diesen Themen sieht man, dass der Kurs nicht nur dafür ausgelegt war, kochen zu lernen, sondern auch jungen Menschen zu helfen, sich ein kleines Geschäft aufzubauen. Daraus erklärt sich auch, warum außer mir fast nur Frauen am Kurs teilnahmen. Ihnen sollte ganz besonders mit diesem Kurs zu mehr Selbständigkeit verholfen werden. Der Kurs wird übrigens von einer Organisation namens Manq´a organisiert und von der Caritas Coroico finanziert, die das Geld wiederum aus Fördermitteln der EU erhält.

Für das Zertifikat am Ende des Kurses war natürlich auch ein kleines Examen nötig - oder auch ein großes gemessen am Zeitaufwand, wenn es auch nicht schwer zu bestehen war. Neben regelmäßiger Teilnahme wurden drei Dinge verlangt: zunächst einmal musste jeder von uns ein Gericht erfinden bzw. ein hier unbekanntes Gericht zubereiten und im Kurs präsentieren. Für mich persönlich also keine große Herausforderung. Hierbei ging es darum, Innovationen zu fördern, da es, wenn jemand von uns ein Restaurant oder ähnliches hat, förderlich ist, etwas Neues zu bieten. Danach mussten wir ein Rezeptebuch mit allen bisher zubereiteten Gerichten erstellen. Das hat mich die meiste Zeit gekostet, zu 66 Rezepten meine Notizen nachzuvollziehen und teils aus dem Internet zu ergänzen. Zuletzt sind wir diesen Dienstag in die Nähe von Suapi, einer Comunidad ca. eineinhalb Stunden entfernt, zu der Niederlassung

von jemandem gefahren, der früher auch von Manq´a gefördert worden ist und sich nun mit Kaffee und anderen Agrarprodukten ein Unternehmen aufgebaut hat. Dort servierten wir an ihn und 13 weitere Würdenträger von Manq´a und der Caritas ein dreigängiges, sehr exquisites Menü, das wir großteils am Tag davor vorbereitet hatten. Am Schluss davon wurde ich dann damit überrascht, dass uns jetzt schon die Zertifikate überreicht wurden.

Ich muss zugeben, dass mir es mir besonders am Anfang schwer gefallen ist, den Erklärungen des Chefs zu folgen. Doch habe ich mich sehr schnell an die verschiedenen Ausdrücke gewöhnt. Auch beim Zubereiten war ich froh, nicht allein zu sein. Trotzdem kann ich als Fazit festhalten, dass der Kurs zwar sehr zeitaufwendig war, sich aber eindeutig gelohnt hat. Es hat mir nicht nur geholfen, viele bolivianische Spezialitäten kennenzulernen, sondern auch neue Bekanntschaften zu schließen und in der Sprache sicherer zu werden. Ich kann es jedem nur empfehlen!

Manq'a
restaurantes y escuelas de cocina

Confiere el presente certificado a:

**Hess Daniel**

Por haber culminado y aprobado satisfactoriamente la formación a nivel Técnico Básico en gastronomía en el departamento de La Paz, Coroico Bolivia.

La Paz, 16 de Diciembre del 2025

**Angela Yujra**
RESPONSABLE DE FORMACIÓN
MANQ'A SOSTENIBLE SC

**Wara Gonzales**
COORDINADORA DE PROYECTOS
MANQ'A SOSTENIBLE SC

Con el apoyo de: Financiado por la Unión Europea · HELVETAS BOLIVIA · Pastoral Social Cáritas Coroico