

Julia Floß

**LIEBLINGSORTE**

BILDER: JÖRN NEUMANN

**GUTE VORSÄTZE**

Fitness für die Geschmacksnerven in der Chocolaterie Hernando Cortez

**D**er Januar ist der mieseste Monat im ganzen Jahr. Genau genommen geht das Drama schon Ende Dezember los. Das Feiertags-Fresskoma ist noch nicht überwunden, die Reste vom Raclette liegen noch im Kühlschrank und da schnallen sich schon die ersten Musterschüler die Laufgewichte um die Knöchel. Sylvester ist der Spaß dann endgültig vorbei. Für ziemlich genau drei bis maximal vier Wochen verwandelt sich der Freundeskreis in eine radikal asketische Sekte. Eine Hälfte schlürft abwechselnd Kohlsuppe oder klumpige Protein-Shakes und die anderen stolpern unkoordiniert über irgendwelche Laufbänder. Gebetsmühlenartig werden Diätatgeber rezitiert, dazu gibt's Apfelschorle, Rohkost und Nikotinpflaster. Nach zwei Wochen schleichen die ersten Abtrünnigen mit hängenden Schultern wahlweise um die Currywurstbude an der Ecke, die Kuchenauslage beim Bäcker oder den Zigarettenautomaten neben dem Fitness-Studio. Same procedure as every year.

Ich bin dieses Jahr raus aus der Nummer. Nichts gegen bewusste Ernährung, Sport und Nichtraucher – aber muss es denn immer in diesem dogmatischen Gesundheitsterror enden? Erstens hält das doch eh kein Mensch durch und zweitens, wo bleibt denn da die Lebensqualität?

Mein guter Vorsatz in diesem Jahr lautet: Naschen auf höchstem Niveau. Zum Beispiel bei Hernando Cortez. Der kleine Laden ist ein richtiges Schokoladenparadies. Handgemachte Törtchen, erlesene Pralinen und köstliche Trinkschokolade stehen auf der Speisekarte. Für Inhaber Marco Mühlberg geht Qualität vor Masse. Ob kleine Confisereien aus dem Schwarzwald oder das französische Schokoladenimperium Valrhona – sein Sortiment ist handverlesen. Die Chocolaterie birgt wahre Schätze: Von weißer Schokolade mit karamellisiertem Milchzucker bis zum handgerollten Trüffel. Die in gemahlene Pistazien gehüllte Forestière verbirgt zum Beispiel unter der knusprigen Krokantschicht einen zarten Nougatkern, der auf der Zunge nur so schmilzt.

Bei Hernando Cortez geht es nicht darum, sich wahllos mit Zucker voll zu stopfen, sondern um bewusstes Genießen – Fitness für die Geschmacksnerven. Eiserne Diätaposteln können übrigens auf Schokolade mit hohem Kakaanteil umsteigen. Die hat kaum Zucker, macht aber trotzdem glücklicher als Gemüsesticks.

**Hernando Cortez Schokoladen**,  
Gertrudenstr. 23, 50667 Köln, ☎ 02 21/27 25 05 70  
» [www.hernando-cortez.de](http://www.hernando-cortez.de)

**Julias Auswahl**

**Ghana** – Heiße Schokolade mit 60 Prozent Kakaogehalt // 2,80 Euro

**Schokopresso** – Espresso mit heißer Schokolade (72 Prozent Kakaanteil) // 3,90 Euro

**Mini Sachertorte** // 4,90 Euro

**Tarte au chocolat** mit Himbeeren // 4,20 Euro

**Éclair au chocolat** // 3,50 Euro

**Pralinen** // Stück ab 0,70 Euro:  
Forestière – Krokant-Mandel-Haselnuss-Nougat  
Paradoxe – mit Karamell und Fleur de Sel  
Kakaokonfekt



Kleine Pralinenauswahl