



# Aufgeputztes im Februar 2014



Lieber Empfänger des Aufgeputzten,

ein neuer Eimer, frisch aufgeputzt, soll Sie/  
Euch humorvoll gut tun und anregen

Mit Humor  
Ihr

Hans Walter Putze

**„Aufgeputztes“, aus meinem Eimer nur  
teilweise ernst zu nehmen! ☺**

Wer die richtige "Ent-Scheidung" trifft, trennt sich  
immer!

Ist das auslesen identisch mit der Auslese? Und um  
welche Art von Literatur geht es hier eigentlich?

Immer dann wenn wir als Trainer und Berater  
Standards empfehlen, haben wir schon verloren

Wir garantieren ihnen in unseren Fortbildungen nur  
die Anfangszeiten, die Teilnahmegebühren und die  
Qualifikation der Trainer.  
Für den Erfolg sind Sie zuständig.

Ich werde heute keine Mehls lesen. Ich lege einen  
Backtag ein.

Ich bin auch wichtig!! Habe gerade die Nachricht aus  
Köln bekommen, ich habe ihn:  
Friedenspreis der "Deutschen RotnasenCouching"  
Lobby, am Bande!!!!



## Eine Kollegin aus Süddeutschland....

Kurzinfo zu

### Sonja M. Mannhardt

**Diplom Oecotrophologin, Executive Coach, St. Leiterin, Dozentin, Lehrberaterin an der Akademie für Beratung und Philosophie**

Studium der Oecotrophologie, Bonn, Schwerpunkt Pathophysiologie der Ernährung.

Danach in diversen Beratungs-, Projektleitungs- und Führungspositionen in der Schweiz tätig (z.B. Nestle S.A, Headquarter Vevey; Universitätsklinik Basel, Allergiezentrum Schweiz aha!, Bern; diverse Arztpraxen und Rehakliniken.)

Seit 2002 selbstständig tätig mit der Praxis für psychologische Ernährungstherapie, mit dem Institut Führungskräfteentwicklung & Gesundheitsmanagement Mannhardt und dem gleichnamigen Bildungsinstitut.

Zwischen den Welten Medizin, Naturwissenschaften, Pädagogik, Psychologie, Philosophie und Theologie unterwegs, stelle ich dort meine Erfahrung und Expertise zur Verfügung, wo es um menschliches Sein und zwischenmenschliche Beziehungen, um Wohl und Gleichgewicht, geht. Überall dort, wo Ratio, Wissen und Wollen nicht weiterhelfen, wird meine Expertise als Beraterin, als Executive-Coach, in der Fortbildung von Fach- und Führungskräften, sowie in BGM/BGF Projekten wertgeschätzt.

Kontakt: [info@sonja-mannhardt.de](mailto:info@sonja-mannhardt.de)

Homepages: <http://www.sonja-mannhardt.de>

<http://www.gleichgewicht4you.de>



## Was wir so machen und tönen,

ist beeindruckend.

Für Ihre Führungskräfte oder zu einem Event. Inhaltlich anregend, zu Nachdenklichkeit führen und mit den Klängen dem Herzen entgegen.

**Schauen Sie mal rein**, in eigener Sache.

Vielleicht finden Sie ja etwas für sich.

<http://www.putzeundpartner.de/?controller=view&page=22>

<http://www.putzeundpartner.de/?controller=view&page=22>

[e=12](#)



## Der FührungsEntfalter

hat einen großen Zuspruch bekommen.

**Dafür sage ich herzlichen Dank.**

Zwei meiner Kunden haben mit den Inhalten die „Führungskultur“ im eigenen Unternehmen hinterfragt und in einen Veränderungsprozess gebracht.

Schauen Sie in meinem Shop und bestellen Sie ihn:

<http://www.putzeundpartner.de/?controller=view&page=12>



## Marburg im Mai! Klangweilen

Wir von Klangweilen spielen wieder in der Waggonhalle.

**Am 3. Mai um 20 h Rudolf-Bultmann-Straße 2A,  
35039 Marburg**

Wir von Klangweilen freuen uns und überraschen mit neuen Stücken.



## Das Single-Gericht in 3 Varianten

Heute von Sonja M. Mannhardt

5mal am Tag Gemüse und Salat essen? Wer schafft das schon? Zugegeben, die Politik ist mit ihren hehren Zielen gescheitert. Fast niemand schafft diese riesigen Mengen nicht deshalb, weil man es nicht wollen wollte, sondern weil schlichtweg die Ideen fehlen und manchmal auch die Kochkompetenz.

Insbesondere Singles scheuen „den Aufwand“ und Studien konnten zeigen, dass auch hier das Angebot die Nachfrage regelt. Sitzt der Konsument am fertig gedeckten Tisch, dann kommt so einiges mehr zusammen, als wenn er selbst Hand anlegen muss. Dabei ist KreativESS gar nicht so schwer...

**Hier ein paar Ideen für die kalte Winterzeit.**

### Winter-Salat 1

Viele Wintersalate bestehen zu 1/3 aus Grünem, 1/3 aus Rohem, 1/3 aus Gekochtem, so auch dieser hier.

1. 1/3 rohe Pastinake geraspelt
2. 1/3 in Öl gebratene Pastinake (in Scheiben)
3. Endiviensalat hauchdünn geschnitten oder Feldsalat
4. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senfkörner, Knoblauch, Kürbiskerne, Nüsse

### Zubereitung

Pastinaken in Scheiben schneiden und in Nussöl

anbraten. Wenn sie leicht gebräunt zusammen mit roh geraspelten Pastinaken und geschnittenem Endiviensalat in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing, den Kernen und Nüssen am besten noch lauwarm servieren.

Dazu ein Stück Fleisch Ihrer Wahl, oder eine Scheibe warmen Ziegenkäse, wenn Sie die vegetarische Küche bevorzugen.

### **Winter-Salat 2**

Viele Wintersalate sind eine Kombination aus herzhaft und süßen Zutaten, so wie dieser festliche Salat hier:

1. 1 Chicoree
2. 1 Mandarine
3. Nusskerne
4. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Apfelsaft, Tomatenmark, Sahne

### **Zubereitung**

Chicoree in dünne Scheiben schneiden. Mandarine schälen, kleinschneiden. Aus den Soßenzutaten eine rötliche Salatsoße herstellen. Mit Chicoree, Mandarine und Nüssen (nach Wunsch auch ein paar Blätter Blattpetersilie) vermengen.

Kann auch mit Crevetten oder Flusskrebse veredelt werden.

Schmeckt sehr gut nur mit einem Stück Toastbrot oder zu einem Fleischgericht.



### **Der Mensch ist nicht zum allein essen gemacht.**

Seit der Steinzeit finden sich die Menschen um das Feuer herum bei gemeinsamen Mahlzeiten ein und zueinander. Doch was nützen diese Menschlichkeiten dem „situativen Einzelner“, wie die Wissenschaft dieses Vereinzelungsphänomen nennt.

Machen wir folglich das Beste daraus und sorgen zumindest dafür, dass das, was man sich schon alleine zu Gemüte führen soll, zumindest genüsslich schmeckt.

### **Winter-Salat 3**

Bei Salat denkt so mancher an grünen Kopfsalat und mag diesen schon gar nicht im Winter essen und damit hat der „Mancher“ gar nicht so unrecht, denn zum Winter will der Kopfsalat so gar nicht passen. Wie wäre es stattdessen mit folgendem Salat aus Wintergemüse und diversen Saaten und Nüsse, je nach Wahl.

5. 1 Möhre
6. ½ rote Beete (schälen)
7. ½ Butternuss
8. ½ Apfel (Boskop)
9. Rucola (in Streifen geschnitten)
10. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und ein paar

## Walnüsse

### **Zubereitung**

Möhre, Butternübe, Apfel und Rote Beete mit einer Reibe fein raspeln oder mit dem Messer in Julienne schneiden. Aus grobem Senf, mildem Essig, Öl (evtl. Walnussöl), Salz, Pfeffer eine Salatsoße herstellen. Noch einen Löffel Marmelade in die Soße rühren, damit sie „runder“ schmeckt und zusammen mit dem grünen Rucola und dem geraspelten Gemüse vermengen. Dazu ein Stück Fleisch Ihrer Wahl, oder eine Scheibe warmen Ziegenkäse, wenn Sie die vegetarische Küche bevorzugen.

Mit „putzigen“ Grüßen



Hinweis:

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen wollen, senden Sie bitte eine Email an:

[info@putzeundpartner.de](mailto:info@putzeundpartner.de)

Vielen Dank

Impressum:

Hans Walter Putze

Gabelsberger Str. 23

35037 Marburg

[info@putzeundpartner.de](mailto:info@putzeundpartner.de)

[www.putzeundpartner.de](http://www.putzeundpartner.de)