



Vereinskultur

# LUPO

## LA FAMIGLIA

# KLIMAGAS

**Mit Erdgas heizen und die Umwelt schützen? Das ist kein Widerspruch:  
Mit LSW KLIMAGAS gleichen Sie Ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen an anderer Stelle aus.**



LSW KLIMAGAS:  
für nur 3 Euro  
mehr im Monat  
klimaneutrales  
Erdgas erhalten  
und Gutes tun!

Bei jeder Verbrennung fossiler Brennstoffe entweicht CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre und sorgt für den klimaschädlichen Treibhauseffekt. Verschiedene Brennstoffe geben dabei unterschiedliche Mengen CO<sub>2</sub> ab. Erdgas ist der sauberste fossile Brennstoff, aber dennoch setzt auch er Kohlendioxid frei. Ein Beispiel: Im Jahr 2019 produzierte ein Bewohner Deutschlands durchschnittlich 7,9 Tonnen CO<sub>2</sub>. Das ist nur begrenzt vermeidbar, allerdings können die eigenen Emissionen durch die Unterstützung weltweit angesiedel-

ter Klimaprojekte klimawirksam kompensiert werden und gleichzeitig wird Gutes getan.

Genau das ist der Ansatz bei LSW KLIMAGAS: In Zusammenarbeit mit der Nachhaltigkeitsagentur Klimainvest

Green Concepts berechnet die LSW die bei der Erdgasgewinnung entstehenden CO<sub>2</sub>-Emissionen und gleicht sie durch Investitionen in zertifizierte Klimaschutzprojekte eins zu eins aus. Als Kunde der LSW können Sie LSW KLIMAGAS für nur drei Euro monatlich mehr beziehen, als Sie für LSW KOMFORTGAS zahlen würden.

## Gemeinsam für den Klimaschutz

Die unterstützten Projekte liegen in Entwicklungs- und Schwellenländern, da hier mit den Mitteln sehr viel mehr bewirkt werden kann. Mit Ihrer Entscheidung für das LSW KLIMAGAS helfen Sie dabei, dass in den ausgewählten Ländern Bäume gepflanzt und Brunnen gebaut werden, Wind- und Solarparks, aber auch Arbeitsplätze entstehen. Je mehr Kunden auf klimaschonendes Gas umsteigen, desto mehr CO<sub>2</sub>-ausgleichende Klimaschutzprojekte können wir fördern und so gemeinsam dem Klimawandel entgegenwirken. Machen Sie mit! Mehr Infos gibt es unter [www.lsw.de/erdgas](http://www.lsw.de/erdgas)

## ERDGAS FÜR EDESBÜTTEL

Die LSW bringt Erdgas nach Edesbüttel. Noch bis voraussichtlich Ende Oktober laufen die Arbeiten zum Anschluss des Ortsteils von Calberlah an das öffentliche Erdgasnetz. Der Ausbau der Versorgungsinfrastruktur steigert die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger in Edesbüttel

und macht den Ort für die kommenden Jahrzehnte zukunftsfähig. Spätestens mit der Einführung des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ist das Interesse an Heizungsalternativen mit Erdgas sprunghaft angestiegen. Denn das GEG verlangt die Erneuerung vieler veralteter Heizungs-

anlagen, da diese den neuen gesetzlichen Anforderungen nicht mehr entsprechen.

Sie möchten sich dazu beraten lassen? Sprechen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail an [hausanschluss@lsw.de](mailto:hausanschluss@lsw.de).

### WIR SIND FÜR SIE DA



E-Mail: [service@lsw.de](mailto:service@lsw.de)

#### KUNDENZENTRUM WOLFSBURG

Heßlinger Straße 1 – 5  
38440 Wolfsburg  
Telefon: 05361 189-3600

#### KUNDENZENTRUM GIFHORN

Steinweg 68  
38518 Gifhorn  
Telefon: 05371 802-2253

#### KUNDENZENTRUM WITTINGEN

Bahnhofstraße 29 – 33  
29378 Wittingen  
Telefon: 05831 27-0

#### SERVICEPUNKT SCHLADEN

Harzstraße 26  
38315 Schladen  
Telefon: 05335 224

» Die Fernwärme der LSW ist zuverlässig und sicher. Sorgenfreier kann Heizen kaum sein. «

## INHALT

04

### **MACH WAS SINNVOLLES.**

Mit einer Ausbildung bei der LSW kannst Du die Zukunft der Region mitgestalten.

05

### **LADEN SIE LOS**

Gute Nachrichten für Fahrer von Stromern: Es gibt 160 Ladepunkte in der Region!

06

### **BROT BACKEN? DAS IST DUFT**

Redakteur Lars backt seit Kurzem sein eigenes Brot. Kann das gut gehen?

08

### **LUPO, LA FAMIGLIA**

Ein Wolfsburger Fußballclub prägt seit Jahrzehnten die deutsch-italienische Kultur.

11

### **ANSCHLUSS AN FERNWÄRME**

Die LSW Netz treibt den Ausbau der Fernwärmeversorgung voran.

14

### **HÜTCHEN MIT GENUSS**

Pilze sind lecker, unkompliziert in der Zubereitung und gesund.

### **IMPRESSUM**

LSW Magazin: Kundenzeitschrift der LSW Holding GmbH & Co. KG (Hrsg.), Heßlinger Straße 1 – 5, 38440 Wolfsburg, Telefon: 05361 189-0, Fax: 05361 189-3499

**Redaktion:** Jürgen Hüller, Birgit Wiechert (verantwortlich), Marco Misiti, Ilka Hildebrandt, E-Mail: kommunikation@lsw.de

**In Zusammenarbeit** mit Antje Kottich, Birgit Wiedemann und Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH/Hamburg (Verlag), Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

**Fotos:** LSW, Joachim Lührs (Titel, 5, 8–10) oder Fotonachweise auf den Seiten

**Druck:** hofmann infocom, Nürnberg

Jürgen Hüller,  
Geschäftsführer  
LSW Energie



## DER SAISONSTART

ist gelungen: Jedenfalls grüßen das Bundesligateam der Wölfe und auch der Fußballclub Lupo Martini zu Beginn der Saison 2021/2022 aus der oberen Tabellenhälfte. So viel können wir jetzt schon sagen: Bierduschen gibt es garantiert beim U.S.I. Lupo Martini. Der im „Italienerdorf“ gegründete Verein feiert im kommenden Jahr sein 60-jähriges Jubiläum. Ein Grund, einmal die Geschichte und Entwicklung des ersten von Gastarbeitern gegründeten Fußballvereins in Deutschland zu betrachten. Lesen Sie dazu mehr in unserer Reportage auf den Seiten 8 bis 10.

Um unser Klima zu schonen, ist eine nachhaltige Art zu heizen immer wichtiger. Hier bietet sich Fernwärme an, denn sie ist umweltfreundlich, zuverlässig und platzsparend. In Wolfsburg sind viele Häuser mit Fernwärmeanschlüssen versehen, ohne dass diese genutzt werden. Sollten Sie also gerade über eine Erneuerung Ihrer Heizungsanlage nachdenken, fragen Sie bei unseren Kundenberatern nach. Sie prüfen gern für Sie, ob Ihre Immobilie mit Fernwärme versorgt werden kann und beantworten Fragen zur notwendigen Umrüstung. Zudem können Sie bei einer Umstellung auf Fernwärme Fördermöglichkeiten beantragen.

Ebenfalls klimaschonend ist unser LSW KLIMAGAS. Hier können Sie entstandene CO<sub>2</sub>-Emissionen an anderer Stelle ausgleichen – und tun gleichzeitig Gutes.

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Herbst,

**Ihr  
Jürgen Hüller**

# MACH WAS SINNVOLLES. DEIN LEBEN. DEINE AUSBILDUNG.

**Du bist ein Energiebündel und möchtest die Zukunft Deiner Region mitgestalten? Dann ist eine Ausbildung bei der LSW das Richtige für Dich!**



**BEWIRB  
DICH!**



Bei der LSW gibt es zurzeit sechs energiegeladene Ausbildungsberufe. Für jeden Beruf gibt es ein kurzes Erklärvideo. Nutze den QR-Code links und erfahre mehr über unsere Ausbildung!

Innovativ und immer kundenorientiert sorgen wir als Dein Dienstleister und Grundversorger der Region dafür, dass rund 180.000 Haushalte täglich mit Strom, Wasser, Erdgas und Fernwärme versorgt werden. Auf die Nähe zu unseren Kunden und unsere Verantwortung für Klima und Umwelt legen wir dabei großen Wert. Starte durch, werde Teil des Teams und erlebe die Möglichkeiten, Ideen und Initiative einzubringen und mit Deinem Können etwas zu bewirken.

Unter [jobs.lsw-holding.de/ausbildung](https://jobs.lsw-holding.de/ausbildung) oder auf [www.ausbildung-lsw-stadtwerke-wob.de](https://www.ausbildung-lsw-stadtwerke-wob.de) findest Du eine Übersicht aller Ausbildungsberufe, die die LSW anbietet. Mit einem Klick kannst Du Dich über die jeweiligen Berufsausbildungen informieren. In kurzen Youtube-Videos erzählen Auszubildende, warum sie diesen Beruf gewählt haben, was ihren Ausbildungsberuf ausmacht und was Dich in unserem Unternehmen erwartet.

**Sende uns Deine Online-Bewerbung. Die Bewerbungsfrist für den Ausbildungsstart 1. September 2022 endet am 30. November 2021.**



## WIR GRATULIEREN

Über eine Eismaschine von Steba freuen sich die drei Gewinner des Preisrätsels unserer Sommer-Ausgabe. Amelie Christiansen (li.), Roswitha Weinberg (re.) und Michael Rieck (ohne Foto) erhielten coronabedingt ihre Preise wieder auf dem Postweg. Die LSW sagt: herzlichen Glückwunsch!

## SHANTY SWING & MORE

Seit 20 Jahren begeistert der Maritime Chor Wolfsburg eine stetig wachsende Fangemeinde mit seinen Gesängen. Das Repertoire umfasst heute mehr als 100 Lieder mit maritimem Bezug: Stimmungslieder, traditionelle Shantys, Worksongs und Melodien aus Filmen und Musicals.

Das große Jubiläumskonzert findet gemeinsam mit dem Philharmonic Volkswagen Orchestra am 3. Oktober um 15 Uhr im Scharoun Theater Wolfsburg statt. Die Karten kosten 15 Euro zzgl. 1,50 Euro VVK.

**[www.maritimer-chor-wolfsburg.de](https://www.maritimer-chor-wolfsburg.de)**



Foto: by-studio - Fotolia.com

# LADEN SIE LOS

**Gute Nachricht für E-Mobilisten: Ihre „Stromer“ können in Wolfsburg und Umgebung an rund 160 LSW-Ladepunkten auftanken. Tendenz steigend!**



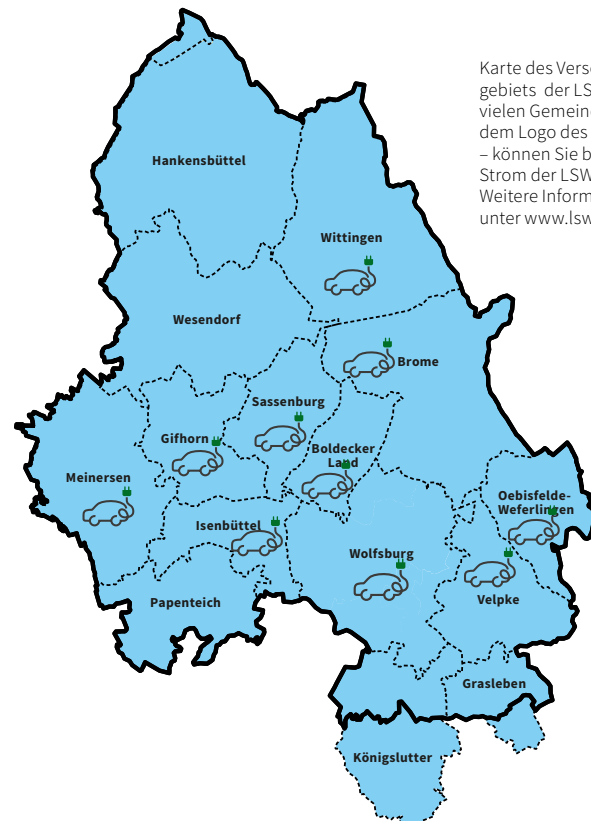
Oben: LSW-Mitarbeiter Peter Dietz an einer der vielen Ladesäulen in der Region.  
Unten: In der Tiefgarage des Wolfsburger Rathauses gibt es 55 Ladepunkte.

Die LSW betreibt in ihrem Versorgungsgebiet immer mehr Ladesäulen: Seit Anfang 2020 sind 109 Ladepunkte hinzugekommen, bis Ende 2021 sollen etwa 80 weitere folgen. Zum jetzigen Zeitpunkt betreibt die LSW rund 160 Ladepunkte. Die Möglichkeiten aufzutanken sind flexibel: Selbstverständlich gibt es hier für Autostrom-Kunden LSW AUTOSTROM, akzeptiert werden aber auch Ladekarten aller gängigen Anbieter. Wer überhaupt keinen Vertrag hat, kann sein E-Mobil ebenfalls mit Strom füttern: auf kurzem Weg via Direct Payment.

## Eine für alle

Mit der LSW WALLBOX Energy Control laden Sie Ihr Elektroauto ganz einfach und komfortabel. Das große Plus: Neben einer Ladeleistung von bis zu 11 Kilowatt, einer intuitiven Bedienung und dem sehr ansprechenden Design bietet diese LSW Ladestation zusätzlich ein integriertes Lastmanagement zur Steuerung von bis zu 16 Wallboxen – ideal für mehrere Nutzer im privaten, gewerblichen oder halb-öffentlichen Bereich. Darüber hinaus können Sie die LSW WALLBOX Energy Control problemlos in Ihr Home Energy Management System integrieren. Die LSW WALLBOX Energy Control ist im Rahmen des KfW-Programms 440 förderfähig. Das bedeutet: Sie bekommen beim Kauf einen Zuschuss in Höhe von 900 Euro. Wir beraten Sie dazu gern!

Rufen Sie uns unter der **Telefonnummer 05361 189-2116** an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an **mobilitaet@lsw.de**.



Karte des Versorgungsgebiets der LSW: In vielen Gemeinden – mit dem Logo des E-Autos – können Sie bereits Strom der LSW laden. Weitere Informationen unter [www.lsw.de](http://www.lsw.de)



Das Laden an einer öffentlichen Wallbox der LSW kurz erklärt: Einfach den QR-Code scannen, und ein kurzes Video der LSW klärt Sie auf!

# BROT BACKEN? DAS IST DUFTE

In Deutschlands Backstuben gehen mehr als 3.000 Brotsorten über den Tresen. Unserem Redakteur Lars reicht das allerdings nicht: Er backt jetzt sein eigenes Brot. Kann das gut gehen?

Eines vorweg: Ich liebe Brot! Während meine Kinder abends nach Spaghetti rufen, schmier ich mir lieber eine Stulle oder Schnitte. Damit bin ich nicht allein: Jeder Deutsche verspeist pro Jahr im Durchschnitt 20 Kilogramm Brot. Ich behaupte, dass ich diese Menge toppe. Erst recht, da ich jetzt selbst zum Bäcker werde.

## Erstes Date mit Bruno

Als Hobbybäcker befinde ich mich in guter Gesellschaft. Das Internet ist voller Foodblogger, auch in meinem Umfeld wird fleißig gebacken. Meine Tochter Ella schwärmt schon lange vom Schulbrot ihrer Freundin – selbst gebacken versteht sich. Und so freue ich mich über einen leichten Einstieg in die Brotbackkunst. Ein Anruf bei der Familie der Schulfreundin genügt: Zwei Tage später finde ich eine Portion Anstellgut – die Basis für den Sauerteig – und ein Rezept für Bruno in Ellas Ranzen. Bruno? Aha, mein Brot hat also einen Namen. Schön und nicht unüblich. Egal ob Bruno, Jakob, Friedrich oder Herrmann: Viele Bäcker personifizieren ihren Sauerteig, er ist die Seele eines guten Roggenbrot. Zeit also für mein erstes Date mit Bruno.

## Mit aller Ruhe zum Sauerteig

Brotbacken braucht Zeit. Ich setze den Vorteig mit dem Anstellgut, 350 Gramm Rog-

genmehl und 500 Milliliter warmes Wasser, schon am Vortag an und stelle ihn 24 Stunden warm – für die Sauerteigführung, wie die Profis sagen. Dabei entstehen Milch- und Essigsäuren, Hefen, Alkohol, Kohlendioxid und rund 300 Aromen. Für Roggenbrot ist die Sauerteigführung sogar unerlässlich, weil der Sauerteig dabei wichtige Enzyme im Roggenmehl bindet.

Die Bläschen und ein säuerlicher Geruch zeigen mir schnell, dass mein Sauerteig auf einem guten Weg ist. Am Backtag fülle ich etwa zehn Esslöffel des Vorteigs in ein Glas – als Grundlage für den nächsten Sauerteig, der sich zehn Tage im Kühlschrank aufbewahren lässt. Mit dem übrigen Vorteig verühre ich noch einmal Roggenmehl, Weizen-

mehl, warmes Wasser und Salz. Diesen Teig lasse ich zwei Stunden ruhen und fülle ihn dann in zwei Kastenformen. Während ich den Ofen auf 250 Grad vorheize, ruht der Teig eine weitere Stunde. Endlich kommen die beiden Brunos in die Röhre. Die Temperatur drehe ich nach wenigen Minuten auf 180 Grad herunter und lasse die Brote etwa eine Stunde backen.

Nach zehn Minuten lockt der Duft nach frisch gebackenem Brot meine beiden Kinder mit tropfenden Zähnen in die Küche. „Papa, was riecht hier so gut?“ Und tatsächlich: Auch mich entführt der Geruch in die Kindheit – als ich mit meiner Mutter diens-tags bei „Bäcker Jäckel“ ein frisch gebackenes Mischbrot kaufte. Dem Duft, der aus



Von der Historie über Herstellungstipps bis hin zu geflügelten Worten – dieser Brot-Blog ist ein guter Einstieg ins Thema: [www.brotexperte.de](http://www.brotexperte.de)



Redakteur Lars beim Backen mit seinen Kindern Ella und Enno (v.l.). Die Basis für jedes Sauerteigbrot ist das sogenannte Anstellgut – und viel Zeit. Besonderes Equipment benötigen Brotback-Neulinge dagegen nicht. So reift der Teig statt im Profi-Gärkörbchen auch in der gemehlten Obstschale.

Fotos: Bertram Balkow

## REZEPT

### ROGGENBROT NAMENS OTTO

Vor dem Backen das Anstellgut mit etwas Roggenmehl, Wasser und ganz viel Zeit selbst herstellen oder bei Freunden oder online besorgen.

Für den Sauerteig:

- 240g Roggenmehl 1150
- 240g Wasser
- 20g Anstellgut (Roggensauer)

Für den Hauptteig:

- Sauerteig
- 500g Roggenmehl 1150
- 225g Wasser
- 15g Salz

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Nach fünf Minuten Backzeit auf 180 Grad runterdrehen. Für eine knackige Kruste in den ersten 20 Minuten eine Schüssel Wasser mit in den Ofen stellen. Backzeit: etwa eine Stunde.

dem Einkaufsbeutel strömte, konnte ich nie widerstehen. Bis wir zu Hause waren, klaffte meist ein großer Krater im Laib. Dieser Duft nach Zuhause und Geborgenheit durchströmt nun mein Herz und meine Küche, während sich im Ofen eine Kruste bildet.

#### Leckeres Schnittchen

Dann kommt die härteste Prüfung für uns Brotbäcker-Neulinge. Im Rezept steht: „Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.“ Wie bitte?! Wohin mit dem Wasser, das uns im Mund zusammenläuft? Wir einigen uns auf zehn Minuten, halten die Nase zu und zählen die Sekunden. Es folgt der ungeduldig-aufgeregte Anschnitt von Bruno: Ja, auch das Innere macht einen guten Eindruck. Feine Krume und durchgebacken. Etwas feucht vielleicht, aber das bringt Brunos Rezept mit dem recht hohen Wasseranteil mit sich. Auch der Geschmack erfüllt, was der Duft verspricht. „Lecker!“ Während ich die fein säuerliche Note des Sauerteigs erschmecke, essen meine Kinder immer mehr Scheiben. Bei den folgenden Backeinheiten variiere ich Temperatur und Mehlmischung, gebe

mal Gewürze, geröstete Zwiebeln oder Körner hinzu, merke aber auch, wie meine Sauerteigbasis nach und nach an Lebendigkeit verliert. Auch Füttern und Wecken helfen wenig – mein Brot kommt als klebrige Masse aus dem Ofen. „Offensichtlich ist Bruno gestorben“, kondoliere ich.

#### Bruno ist tot, lang lebe Otto

Was nun? War's das mit der Brotbäckerei? Ich könnte einfach etwas Bruno nachkaufen, aber warum nicht mal was Neues? Diesmal bestelle ich das Anstellgut online. Zwei Tage später steht es im Kühlschrank. Mitgeliefert wird auch ein Rezept: Die Arbeitsschritte unterscheiden sich nicht von Bruno. Die Wassermenge ist im Verhältnis geringer und das Brot damit etwas fester, was ich besser finde. Auch geschmacklich steht Otto dem Bruno in nichts nach. Was soll ich sagen: Otto fühlt sich wohl in meinem Kühlschrank und freut sich, wenn ich ihn alle zehn Tage zum Leben erwecke. Leider sieht mich mein Bäcker nun kaum noch. Höchstens mal auf ein Stück Streuselkuchen. Denn den kann wirklich nur er.

Als erstem und einzigem Wolfsburger Amateurverein gelang Lupo Martini der Aufstieg in die Oberliga.



» Lupo Martini ist viel mehr als ein Fußballverein. Es ist eine Familie, eine Heimat. «

Giovanni Carboni, Präsident der Unione Sportiva Italiana Lupo Martini

Kurz vor dem Anpfiff – links die Herrenmannschaft vom Italienischen-Sport-Club Lupo.





# LUPO

## LA FAMIGLIA!

**1962 inmitten der Baracken des „Italienerdorfes“ aus der Taufe gehoben, prägt der Fußballclub Lupo Martini seit 60 Jahren die deutsch-italienische Kultur in Wolfsburg. Eine Geschichte übers Ankommen, Dableiben und Aufsteigen. Und über eine große Fußballfamilie.**



In den 1970er-Jahren wurde noch auf dem Sportplatz Berliner-Brücke trainiert. Heute steht dort die Volkswagen Arena.

Der Zusammenhalt spielt bei Lupo Martini auch außerhalb des Fußballplatzes eine große Rolle.



Die Unione Sportiva Italiana Lupo Martini, besser bekannt als Lupo Martini Wolfsburg, kann einige beeindruckende Premieren für sich verbuchen: erster hierzulande von Gastarbeitern gegründeter Sportverein, erster ausländischer Fußballverein auf deutschem Boden und bisher einziger Wolfsburger Aufsteiger von der Amateur- in die Fußball-Oberliga. Der Weg dorthin war lang, in Teilen etwas steinig, aber stets erleuchtet von einer wahren Liebe zum Fußball.

### **Fußball als Ablenkungsmanöver**

Wir schreiben das Jahr 1962: Volkswagen hat gerade damit begonnen, die ersten Gastarbeiter aus Italien für die Produktion in Wolfsburg anzuheuern. Allein in diesem ersten Jahr kommen etwa 3.500 junge Männer in die Stadt. Unterbringung finden sie im sogenannten „Italienerdorf“ an der Berliner Brücke. Wo heute in der Volkswagen Arena sportliche Erfolge gefeiert werden, befinden sich damals zweistöckige Holzbaracken, in denen die – so die damalige Vorstellung – temporär zugewanderten Arbeitskräfte für

einige Jahre wohnen sollten, um dann nach dem Rotationsprinzip ausgetauscht zu werden. Die Wahrheit sieht anders aus: „Im Laufe der Jahre kamen immer mehr Landsleute nach Wolfsburg, aber kaum jemand ging zurück. Es waren junge Männer, kaum älter als 20 Jahre, die ohne ihre Familien anreisten. In den 1970er-Jahren lebten mehr als 10.000 von ihnen in den Baracken“, berichtet Rocco Locchiato, von 2002 bis 2020 Vereinspräsident von Lupo Martini.

Locchiato selbst kommt 1962 ins Italienerdorf und erinnert sich noch gut an die Anfänge des Fußballclubs: „Den Plan zur Vereinsgründung haben der Arzt und der Pfarrer des Italienerdorfes mit der Sozialabteilung von VW geschmiedet. Es war sozusagen eine Beschäftigungstherapie, denn in Wolfsburg kam es an den Wochenenden zunehmend zu Konkurrenzsituationen zwischen uns Italienern und den gleichaltrigen Deutschen. Wir wollten schließlich auch tanzen gehen und eine Freundin finden“, schmünzelt Locchiato. Die Lösung: Ein eigener Verein für die fußballbegeisterten Italiener, der mit einer Sondergenehmigung des Niedersächsischen Fußballverbands in der Kreisliga gegen andere Vereine antreten darf. Das ist die Geburtsstunde des Sportclubs ISC Lupo. „Ab diesem Zeitpunkt waren wir eindeutig abgelenkt“, berichtet Rocco Locchiato. Zu den Heimspielen kommen mehr als 1.000 Zuschauer, für die Reisen zu Auswärtsspielen chartert VW Fanbusse.

### **Der glorreiche Aufstieg**

1981 gelingt dem ISC Lupo der Aufstieg in die Bezirksklasse. Im selben Jahr fusioniert ▶





Lupos „gutes Herz“: Giampiero Buonocore ist seit 2017 Trainer der 1. Herrenmannschaft.



Pasta meets Fußball: Im vereinseigenen Restaurant „Da Gaetano“ kommt authentische italienische Küche auf den Tisch.

Auf den Plätzen des Lupu Stadio trainieren vier Herren- und 14 Jugendmannschaften.



sein Vater seine Familie nachholt und mit ihr in eine eigene Wohnung zieht. Gemeinsam mit ihm geht der damals sechsjährige Giovanni zum ersten Spiel von Lupu Martini Wolfsburg – und soll ab diesem Zeitpunkt fast keines mehr verpassen. 45 Jahre später, im Mai 2020, übernimmt er von Rocco Locchiato das Amt des Präsidenten der Unione Sportiva Italiana Lupu Martini.

### Gekommen, um zu bleiben

Lupo Martini, sagt Carboni, sei mehr als ein Fußballverein. „Es ist eine Familie, eine Heimat. Früher wurden wir immer belächelt, weil wir nirgendwo richtig zugehörten. Bis vor 20 Jahren hatten wir noch nicht einmal ein eigenes Stadion. Aber wir haben gezeigt, was wir können, haben viele Fans und Förderer, wie zum Beispiel die LSW, und sind inzwischen sehr international.“ Tatsächlich spielen in der 1. Herrenmannschaft um Trainer Giampiero Buonocore momentan nur drei Italiener. 50 Prozent des Teams sind Deutsche, hinzu kommen Spieler aus der Türkei, Tunesien und Kroatien: „Die Lupu-Familie ist bunt, und das ist gut so! Wir sind füreinander da, auch außerhalb des Fußballplatzes“, betont Carboni. Heute trainieren im Lupu Stadio in Wolfsburg-Kreuzheide vier Herren- und 14 Jugendmannschaften. Die erste Jugendmannschaft formiert sich 2002, und auch hier werden Familienbande geknüpft: Sechs der acht jungen Nachwuchsspieler sind Söhne von damals aktiven Spielern. Fünf von ihnen kicken heute,

18 Jahre später, in der 2. Herrenmannschaft. Ambitionen, Spieler aus anderen Regionen Deutschlands zu rekrutieren, hatte man bei Lupu Martini nie. „Wir haben immer mit Talenten aus Wolfsburg gearbeitet. Wer bei Lupu spielt, soll sich mit Lupu identifizieren und gern lange bleiben“, erklärt Giovanni Carboni. In der Tat erinnern die Heimspiele im Lupu Stadio immer auch ein wenig an multikulturelle Familienfeiern. Man jubelt, lacht und isst zusammen – Letzteres entweder am Grillplatz oder im vereinseigenen Restaurant „Da Gaetano“, in dem frische italienische Küche auf den Tisch kommt.

### Also Ende gut, alles gut?

„Ein Ende ist noch nicht in Sicht“, lacht Giovanni Carboni. Im kommenden Jahr wird Lupu Martini Wolfsburg 60 Jahre alt. Pünktlich zum Jubiläum bekommt der Verein neue Umkleidekabinen und eine Boccia-Bahn direkt neben dem Fußballplatz. Auch der Außenbereich des „Da Gaetano“ und der Grillplatz werden renoviert. „Damit alles zu unserem 60-Jährigen noch besser aussieht! Wir planen auf jeden Fall ein großes Event. Etwas Besonderes, vor allem für unsere Jugend“, sagt der Vereinspräsident und schweigt danach vielsagend. Und was wünscht er sich für die sportliche Zukunft seines Vereins? „Zunächst einmal den erneuten Aufstieg in die Regionalliga Nord. Mein absoluter Traum wäre die dritte Liga! Wer weiß? Vielleicht klappt das ja auch bald!“

der Verein mit dem US Martini Wolfsburg, einem zweiten Fußballclub, den Bewohner des Italienerdorfes 1970 gegründet hatten. Der Verein erhält seinen heutigen Namen, steigt 1996 in die Landesliga und 2005 in die Bezirksoberliga Braunschweig auf. Vier Jahre später schaffen die italienischen Wölfe den Sprung in die Oberliga Niedersachsen. Den Zenit seines Erfolges erreicht Lupo Martini in den Jahren 2016 und 2018: den Einzug in die Regionalliga Nord. Zwar steigt der Verein beide Male in der darauffolgenden Saison gleich wieder ab, aber das stört bei Lupo niemanden: „Der Aufstieg in die Regionalliga ist bisher keinem anderen Amateurrverein in Wolfsburg gelungen“, berichtet Giovanni Carboni voller Stolz. Der gebürtige Apulier kommt 1975 nach Wolfsburg, als

# FERNWÄRME ANSCHLUSS

**Die LSW treibt den Ausbau der Fernwärmeversorgung in Wolfsburg systematisch voran und leistet damit einen großen Beitrag zur Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen in der Region. Aktuell profitieren LSW-Kunden, die auf Fernwärme umsteigen möchten, von kostengünstigen Angeboten.**

Viele Wohngebäude im Versorgungsgebiet der LSW verfügen bereits über Fernwärmeanschlüsse, die bisher noch nicht genutzt werden. Um die Auslastung des vorhandenen Fernwärmenetzes weiter zu optimieren, unterstützt die LSW ihre Kunden im Rahmen der Aktion „Fernwärme für Wolfsburg“ mit besonders attraktiven Konditionen bei der Umstellung. Wenn Sie also bereits mit dem Gedanken spielen, Ihre Heizanlage durch eine platzsparende, klimafreundliche Fernwärmeübergabestation zu ersetzen, ist jetzt ein guter Zeitpunkt!

#### **Diese Vorteile hat Fernwärme für Sie:**

- Brennstoffbeschaffung, Kesselwartung, Schornsteinfeger und Umweltschutzaufgaben – das alles spielt für Fernwärmekunden keine Rolle mehr. Die Wärme kommt über das Fernwärmenetz komfortabel und wartungsfrei zu Ihnen nach Hause.
- Heizkessel ade: Wenn Sie sich für Fernwärme entscheiden, macht Ihre wuchtige Heizanlage einer zierlichen Fernwärmeübergabestation Platz.

- Mit Fernwärme wählen Sie eine der umweltschonendsten und effizientesten Formen der Beheizung. Denn die Kraft-Wärme-Kopplung mindert den Energieeinsatz und somit den CO<sub>2</sub>-Ausstoß.
- Fernwärme bekommen Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. 24-Stunden-Bereitschaftsdienst inklusive.

Unsere zweite Aktion im Rahmen „Fernwärme für Wolfsburg“ richtet sich vor allem an Kunden, deren Hausanschluss oder Rohrleitungen noch nicht auf dem Grundstück liegen. In diesem Fall gibt es von der BAFA eine Förderung, um Sie mit einem neuen Fernwärmeanschluss an das bestehende Fernwärmenetz anzubinden. Diese Förderung geben wir in vollem Umfang an unsere Kunden weiter.

Sie möchten sich beraten lassen? Schreiben Sie einfach eine kurze Mail an [fernwaerme@lsw.de](mailto:fernwaerme@lsw.de) und unsere Experten melden sich bei Ihnen! Weitere Infos gibt es auch unter [www.lsw-netz.de/fernwaerme](http://www.lsw-netz.de/fernwaerme)

Fenja Trautmann (li.) vom Technischen Kundenservice berät Sie gerne zum Fernwärmeanschluss der LSW.



# LASS MAL LUFT REIN

**Frische Luft in Innenräumen ist wichtig. Für die Gesundheit, die Konzentration und um Schimmel vorzubeugen. Fünf Tipps, wie Sie effektiv und energiesparend lüften.**



## DICKE LUFT?

Wer kontinuierlich die Luft austauscht, sorgt für ein gutes Raumklima und fühlt sich automatisch wohler. Schadstoffe aus Textilien und Putzmitteln strömen nach draußen – frische, sauerstoffreiche Luft gelangt in den Raum. So bleiben wir leistungsfähig und tun etwas für unsere Gesundheit. Denn abgestandene Luft verursacht häufig Kopfschmerzen und Müdigkeit. Zudem beugt wiederholter Luftaustausch der Schimmelbildung vor, die unseren Atemwegen und der Bausubstanz des Gebäudes schaden kann.



**12** LITER

Wasserdampf produziert eine vierköpfige Familie täglich. Stoßlüften, also das komplette Öffnen der Fenster, hilft, die Feuchtigkeit abzutransportieren.



## FRISCHE BRISE STATT LAUES LÜFTCHEN

Beim Stoßlüften wird die Raumluft komplett ausgetauscht. Das dauert je nach Jahreszeit zwischen fünf und 30 Minuten – und funktioniert am besten durch Querlüften. Dabei wird das gegenüberliegende Fenster ebenfalls geöffnet. In Wohnräumen, in denen sich mehrere Personen befinden, sollte alle zwei Stunden gelüftet werden. Ansonsten reichen drei bis vier Luftwechsel pro Tag. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 30 und 65 Prozent betragen. Wer sich nicht auf sein Gefühl verlassen will, kann Luftqualitätsfühler oder Luftfeuchtemesser („Hygrometer“) nutzen.



## KEINE FROSTBEULEN

Regelmäßiges Lüften muss keine höheren Heizkosten verursachen. Wer die Fenster öffnet, drosselt vorab die Heizungsthermostate. So geht weniger Energie verloren. Um das Schimmelrisiko zu senken, muss die Raumtemperatur allerdings mindestens 16 Grad betragen. Im Winter geht der Luftwechsel zum Glück sehr schnell: Von Dezember bis Februar dauert es etwa fünf Minuten, bis die gesamte Raumluft beim Stoßlüften ausgetauscht ist. Auf ein dauerhaft gekipptes Fenster sollte man dagegen verzichten: Beim Kipplüften findet nur sehr wenig Luftaustausch statt.



## BYE-BYE FEUCHTIGKEIT

In Küche und Bad entsteht besonders viel Wasserdampf. Oft reicht es dort nicht mehr aus, die Fenster zu öffnen: Lüftungsanlagen müssen die Feuchtigkeit abtransportieren. Auch Räume mit trocknender Wäsche benötigen mehr Frischluft. Die Türen sollten dabei geschlossen bleiben, damit sich die Feuchtigkeit nicht in anderen Zimmern verteilt und an kühleren Wänden kondensiert. Viel Luftaustausch ist außerdem im Schlafzimmer wichtig. Ein Erwachsener dünst nachts bis zu einem Liter Flüssigkeit aus. Deshalb nach dem Schlafen stoßlüften.



## KEINE CHANCE DEN VIREN

Lüften minimiert das Infektionsrisiko in Innenräumen. Viren binden sich an Partikel in der Luft, sogenannte Aerosole, mit denen sie sich im gesamten Zimmer verteilen. Daher sollten Konferenzräume und Klassenzimmer mindestens alle 20 Minuten und Büros jede Stunde gelüftet werden. Die Häufigkeit sollte an die Personenzahl und deren Aktivitäten angepasst sein. Außerhalb der Heizperiode können die Fenster auch durchgängig geöffnet sein, die Türen zu anderen Räumen sollten geschlossen bleiben. Hustet oder niest jemand, sorgt man am besten sofort für Luftaustausch.

# WANDERN FÜR ANFÄNGER

**Sie schnüren Ihre Wanderschuhe zum ersten Mal? Mit diesen Tipps sind Sie von Kopf bis Fuß gut vorbereitet: Einer schönen und sicheren Tour steht nichts mehr im Wege.**

Anders als bei einem Spaziergang durch den Park ums Eck bedarf es bei einem mehrstündigen Aufenthalt in der Natur etwas Planung. Das beginnt bei der Wahl der passenden Wanderroute: Versuchen Sie, Ihre eigene Fitness und die aller Mitstreiter realistisch einzuschätzen, um sich körperlich nicht zu übernehmen. Eine Strecke zwischen fünf und fünfzehn Kilometern in flachem Gelände oder sechs bis zehn Kilometern bei leichtem Anstieg reichen für Anfänger vollkommen aus. Pro Stunde sollten Einsteiger maximal 200 bis 300 Höhenmeter zurücklegen. Bleiben Sie bei Ihrer ersten Tour auf ausgeschilderten und gesicherten Wegen. Meiden Sie für den Anfang Strecken, die besondere Trittsicherheit erfordern, da diese teilweise durch unwegsames Gelände führen. Für

alle Wanderungen gilt: Jeder Weg steht und fällt mit dem Wohlbefinden Ihrer Füße. Tun Sie ihnen etwas Gutes. In bergigem Terrain bieten Wanderschuhe, die über den Knöchel hinausgehen und ein griffiges Profil haben, sicheren Halt. Ganz wichtig: neue Schuhe vorab einlaufen. Und auf jede Tour ein paar Blasenpflaster mitnehmen.

## Richtig ausgerüstet

Der beste Begleiter beim Wandern ist ein angenehm sitzender Rucksack. Packen Sie Ihren Geldbeutel mit Personalausweis, das Handy und die Wanderkarte oder -App ein. Sonnenbrille und -creme, Käppi oder Hut, Mütze und Regenschutz dürfen auch nicht fehlen. Denn das Wetter kann in den Bergen schnell umschlagen. Weil man beim Wandern viel Flüssigkeit ausschwitzt, lohnt es sich, Wechselkleidung einzustecken. Entsprechend wichtig ist es, genug zu trinken, zum Beispiel Wasser, ungesüßten Tee oder isotonische Getränke. Am besten alle 30 Minuten einen viertel bis halben Liter. Verstauen Sie Dinge, die Sie öfter benötigen, im Deckfach des Rucksacks. Leichtere Sachen kommen ins Bodenfach und schwere Utensilien nah an den Rücken. Eins sollte natürlich immer griffbereit sein: die Wanderjause. Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Obst und belegte Vollkornbrote sind der ideale Proviant. Und mindestens so belohnend wie die spektakuläre Aussicht.

Bananschalen, Taschentücher oder Plastikflaschen gehören nicht in die Natur, wie der Film zum Projekt „Saubere Berge“ zeigt: [mehr.fyi/achtsam](http://mehr.fyi/achtsam)

Ob in den Bergen oder im Flachland: Beim Wandern gilt das Zwiebelprinzip – mit mehreren Lagen Kleidung sind Sie bestens gewappnet.



Foto: Getty Images - Milo Zanicchia/Ascend Xmedia

# HÜTCHEN MIT GENUSS

Nun sprießen sie wieder aus dem feuchtwarmen Waldboden: Pilze sind lecker, oft unkompliziert zuzubereiten und gesund. Die schmackhaften Hutträger enthalten wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

## Zutaten für 4 Personen

- 250g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 30g Butter
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 150g Feldsalat
- 1 Bund Rucola
- 100g Staudensellerie
- 150g blaue Weintrauben

## Für das Topping:

- 2EL Öl
- 8 kleine Ziegenkäse (je etwa 25g)
- 8 Walnusshälften
- etwas Honig

## Für die Marinade

- 1TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- 2EL Rotweinessig
- 1EL Portwein
- 3EL Sonnenblumenöl
- 2EL Walnussöl

## Zubereitungszeit:

**25 Minuten**

Weltweit gibt es schätzungsweise rund 1,5 Millionen Pilzarten, nur etwa 2.000 Arten sind genießbar.



## FELDSALAT MIT PFIFFERLINGEN

- 1** Größere Pfifferlinge halbieren oder vierteln. Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, zuerst Schalotte, dann Pilze mehrere Minuten darin andünsten. Mit Petersilie bestreuen.
- 2** Feldsalat und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie in sehr feine Streifen schneiden, Trauben halbieren und entkernen.
- 3** Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade zubereiten.
- 4** Öl in einer Pfanne erhitzen, Ziegenkäse von beiden Seiten goldbraun braten.
- 5** Feldsalat, Rucola und Sellerie mit der Marinade mischen und auf Teller verteilen. Mit Pfifferlingen, Trauben, je zwei Ziegenkäsen und Walnusshälften belegen. Mit etwas Honig beträufeln.



Fotos: Evi Ludwig & Marko Godec

## HIRSCHROULADEN MIT STEINPILZFÜLLUNG

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 2 rote Zwiebeln
- 200g Steinpilze
- 30g Butter + 40g eiskalte Butter
- 4 Scheiben Bauchspeck
- 4 Scheiben Hirschrücken (je 160g)
- Salz, Pfeffer, Senf, Küchengarn
- 4EL neutrales Öl, z. B. Sonnenblumenöl
- 150ml Rotwein
- 250ml Wildfond

### Zubereitungszeit:

#### 30 Minuten (ohne Schmorzeit)

- 1 Schalotten, Zwiebeln und Pilze hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Zwiebeln darin andünsten. Pilze zugeben und circa 8 Minuten dünsten.
- 2 Speckscheiben ohne Fett in einer Pfanne kurz anbraten. Hirschfleisch flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, eine Seite mit Senf bestreichen. Speckscheiben darauflegen und die Pilzmasse darüber verteilen. Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
- 3 Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen und Rouladen rundherum darin anbraten.
- 4 Nun mit Rotwein und Wildfond ablöschen, ankochen und dann rund 70 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze schmoren lassen.
- 5 Rouladen herausnehmen. Die kalte Butter zur Bindung in die Soße einrühren. Dazu passen als Beilage beispielsweise Rotkohl und Kartoffeln oder Spätzle.

# RÄTSEL

**Kreuzworträtsel lösen und gewinnen: Einfach die Buchstaben aus den Kästchen mit den Zahlen in der nummerierten Reihenfolge zusammensetzen – fertig ist das Lösungswort.**

Frühlingsblume	anomal	Schilf	Wohnungspächter		Wintersportgerät	Rauschzustand
					8	
Vorname der Derek			Ab-scheu-gefühl		1	2
	5					Roman von Jane Austen
Südsee-Insel			dafür, für			persönliches Fürwort
Anlegestelle der Schiffe		berühmte Person (Kw.)				4
	3			australischer Strauß		
144 Stück					kurz für: an dem	7

## BACKMEISTER ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei Backmaschinen Big White von Unold. Schicken Sie uns eine Postkarte oder faxen bzw. mailen Sie uns die Lösung:

### LSW – Stichwort Rätsel

**38432 Wolfsburg**

**Fax: 05361 189-3709**

**E-Mail: kommunikation@lsw.de**



### Einsendeschluss ist der 1. November 2021.

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Bilderrätsel): **5.**

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und geben mit der Teilnahme ihr Einverständnis, dass ihr Name im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden darf. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Gewinnspiele in diesem Heft.

Hinweis zum Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke aller im Magazin enthaltenen Gewinnspiele erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: [www.lsw.de](http://www.lsw.de)

# KLIMA GAS

Für nur

**3€**

mehr pro Monat\*

Kompensieren Sie jetzt die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihres Erdgasverbrauchs durch Unterstützung internationaler Klimaschutzprojekte!



\* Für nur rund 3 Euro brutto mehr im Monat als bei unserem Angebot LSW KOMFORTGAS erhalten Sie in Verbindung mit einem Sondervertrag klimaneutrales Erdgas. Damit unterstützen wir Projekte zur globalen Senkung der CO<sub>2</sub>-Emissionen. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf [www.lsw.de/erdgas/](http://www.lsw.de/erdgas/).

**WIR SIND DIE ENERGIE!**

**LSW**