



“Conosci tu il paese dove fioriscono i limoni? Nel verde fogliame splendono arance d’oro, un vento lieve spira dal cielo azzurro...”. Queste le parole che **Goethe** fa pronunciare alla sua **Mignon**. Lo scrittore e poeta tedesco **Goethe** era infatti innamorato dello specchio d’acqua del **Garda** e di **Limone sul Garda**, la stretta lingua di terra un tempo raggiungibile esclusivamente via monti o lago. Un luogo tradizionalmente legato alla pesca e alla coltivazione di olivi e limoni. Il nostro itinerario si snoda tra le limonaie del Garda.

Il borgo amato da Goethe e le limonaie sul Garda

Un borgo delizioso, che ha mantenuto le caratteristiche di un tempo, con il suo porticciolo, i vicoli stretti del centro storico con le casette antiche, la sua unicità dovuta al fatto di essere tutto addossato alla roccia. Dedicarsi a una passeggiata fa capire anche le origini di Limone. Basta addentrarsi nelle belle limonaie sul Gar per comprendere l’importanza del florido passato degli agrumi in quest’area. Come quella, visitabile, del **Castèl**, che conserva pilastri e muraglie di una volta. Un piccolo paradiso, dove si possono veder piante di chinotto, calamondino, pompelmo, bergamotto...



foto di Visit Limone sul Garda

I terrazzamenti di Gargnano

Le limonaie sul Garda sono infatti un esempio architettonico unico di questo territorio. Altri centri del Garda ne custodiscono, come ad esempio **Gargnano**, dove i terrazzamenti per la produzione di agrumi hanno giocato un ruolo fondamentale per l'economia del posto.

Qui da vedere è la **Malora**, antica costruzione risalente al XVI secolo, tuttora in funzione grazie all'impegno e alla passione del proprietario **Giuseppe Gandossi e di suo figlio Fabio**.



Limone sul Garda

Il fascino delle limonaie sul Garda

La coltura agrumicola delle **limonaie sul Garda**, introdotta in questo territorio dai francescani nel XIII secolo, inizia a svilupparsi nel Seicento. In un quadro del 1658, con sullo sfondo Limone, compaiono infatti i pilastri di una delle limonaie sul Garda. La cittadina offre poi innumerevoli possibilità di rilassanti camminate, sia nell'entroterra che a lago. Sono tante le escursioni da fare, adatte a tutti, libere o guidate, molto gradevoli soprattutto in questo periodo. E' una meraviglia addentrarsi per le stradine che si snodano tra gli uliveti o approfittare del **Sentiero del Sole**, che consente di godersi ampi panorami sul Garda e sulle limonaie.

Per chi desidera una sosta culturale, ci sono il **Museo del**

Turismo e la casa natale di San Daniele Comboni. Nato qui nel 1831, dedicò l'intera vita all'Africa, battendosi per l'abolizione della schiavitù, e che fondò il noto **Istituto dei Missionari comboniani**.



Limonaia del Castel

Sulla strada dei Vini e dei Sapori del Garda

La zona tra **Limone sul Garda e Sirmione**, tra i dolci pendii e le coste della sponda bresciana del lago, accoglie un tratto della **Strada dei Vini e dei Sapori del Garda**. Il paesaggio alterna vigneti a uliveti, dai quali proviene un pregiato olio extravergine di oliva DOP, caratterizzato da un grado di acidità particolarmente basso, che lo rende molto digeribile.

Tra le colline dell'entroterra e le coste della sponda bresciana del lago, la Strada abbraccia le zone di produzione di tre importanti e noti vini DOC: **Lugana, Garda Classico e San Martino della Battaglia**. Il suo percorso regala scorci piacevolissimi, borghi incantevoli, spiagge che si specchiano nelle limpide acque del lago.

Sono **circa 100 gli associati** tra cantine, hotel, agriturismi, ristoranti, frantoi, produttori, musei ed enti, che rappresentano un territorio da scoprire attraverso cinque itinerari automobilistici e uno ciclistico.

Tutti gli itinerari si snodano in particolare in **Valtenesi**, fra le colline moreniche della sponda meridionale del lago, nel tratto da **Sirmione a Salò** e nel **Parco dell'Alto Garda**. Caratteristica comune, l'essere tutti incentrati su cibo, vino, ospitalità e cultura.



Vini in botte

Due chilometri a picco sul Garda

La [Ciclopedonale del Lago di Garda](#), considerata tra le più spettacolari d'Europa, è un percorso di 2 km a picco sul lago, che collega Limone con il confine di Riva del Garda e la Provincia Autonoma di Trento. Un tragitto slow, in totale sicurezza, perfetto anche per le famiglie, per chi ama pedalare con calma e voglia godersi il panorama in tutta tranquillità.

Per chi lo desidera, la **Strada dei Vini e dei Sapori del Garda** formula anche diverse tipologie di itinerari personalizzabili. Le possibilità spaziano dal tour giornaliero con visita a cantine, oleifici e serre florovivaistiche, a quello articolato in più giorni, che abbina l'arte alla natura e alla gastronomia.



Ciclopedonale di Limone sul Garda

I prodotti tipici

Re della cucina gardesana è senz'altro il **pesce**: carpione, trota, persico, luccio, anguilla. Da non perdere neppure i prelibati sapori dell'entroterra, soprattutto il burro e i formaggi, caratteristico il già citato **olio del Garda bresciano Dop**, dal gusto delicato. Ma è tutta la provincia, in realtà, a offrire numerose delizie per il palato, tant'è che nel 2017 Brescia è stata premiata come Regione Europea della Gastronomia.

Prodotti DOP, come gli **oli EVO del Garda e del Sebino**, Presidi Slow Food (quali il **formaggio Bagòss**), vini eccellenti. Poi i prodotti pregiati della tradizione, tra cui i formaggi come la **Rosa Camuna e la Formagella di Tremosine**. Infine ristoranti stellati Michelin, trattorie e osterie tipiche che spaziano dai sapori di montagna, a quelli di lago a quelli di campagna. Insomma, c'è solo l'imbarazzo della scelta e ce n'è davvero per tutti i gusti.



Olio del Garda

Esperienza per i cinque sensi

Per godersi appieno questi paesaggi e scoprire i sapori e i saperi legati alla viticoltura e non solo, **Visit Brescia** propone una serie di originali esperienze. Le si scopre sul sito www.visitbrescia.it, nelle sezioni TASTE e MAKE, dove si trovano tutte le info per prenotarle. Nell'area del Garda, in particolare, è possibile prenotare degustazioni sensoriali e

sperimentare il trekking in vigna accompagnati da un sommelier.

E' anche possibile partecipare a **Food&Wine tour** in **Valtenesi** e a corsi di cucina, o ancora godersi il tramonto tra i filari sorseggiando un calice di vino durante romantici **Sunset tour**, che si concludono con grigliate all'aperto.



Valtenesi

Gli abitanti di Limone e l'elisir di lunga vita

Correva l'anno 1979, e nel sangue di un nativo limonese veniva scoperta una proteina miracolosa: la **Apolipoproteina A-1 Milano**. Da allora si parla di "**elisir di lunga vita**", ossia di una sostanza che preserva cuore ed arterie anche in presenza di elevati valori di colesterolo e trigliceridi, spazzando i grassi delle arterie. Una sostanza di cui son dotati alcuni degli abitanti di Limone. Diversi **ricercatori** stanno approfondendo gli studi, per arrivare prossimamente a un farmaco in grado di curare le più gravi patologie cardiovascolari.

Una nuova équipe di medici al lavoro

Proprio lo scorso anno si è messa al lavoro una nuova équipe di medici italiani -guidati dal **professor Cesare Sirtori**.

Farmacologo clinico di fama internazionale nonché decano delle ricerche sulla AI Milano, Sartori segue i limonesi e i non limonesi. Ritenuti portatori del primo mutante delle apolipoproteine umane (**apo AI-Milano, gene Limone**). Una sorta di fortunata anomalia genetica che protegge dall'arteriosclerosi e dalle malattie cardiovascolari. Non c'è che da augurarsi che il leggendario elisir di lunga vita limonese possa trasformarsi in un farmaco di enorme utilità.



Limone sul Garda

Park Hotel Imperial Centro Tao

Un'oasi di pace, l'ideale per ricaricarsi. Armonia del corpo, equilibrio della mente. Questa è la filosofia del **Centro Tao**, che offre l'opportunità di dedicarsi al proprio benessere grazie a un'equipe medica e a personale serio e professionale. La salute è l'elemento cardine intorno al quale lavorano da oltre 30 anni **Arianna Risatti** e il suo staff medico, con particolare attenzione a rinforzare le difese immunitarie in ogni stagione.



Programmi e trattamenti personalizzati, improntati alla medicina tradizionale cinese, mirati alla prevenzione, al riequilibrio nutrizionale, fisico ed energetico. Una fusione tra Oriente e Occidente, tra scienza e tradizione, che consente di prendersi cura di sé per un'intera settimana o per un week end lungo.

Un posto pensato per rilassarsi, tonificarsi, dimagrire, eliminando le tossine con un metodo che fonde la moderna scienza della nutrizione con i rimedi millenari della **medicina tradizionale cinese**. Propone l'agopuntura, la riflessologia plantare, il massaggio dei meridiani, la floriterapia, la coppettazione dei punti Shu del dorso, il **massaggio tuinà** con bagno di vapore energetico.

Vertical kneipp e Ice fall al Park Hotel Imperial

Per il soggiorno, l'ideale è l'accogliente e tranquillo [Park Hotel Imperial](#), immerso nel verde, tra agrumi, ulivi e palme, all'interno del quale si trova il centro. Da provare la nuova **SPA Limù**, con percorsi dedicati. Come quello del benessere, che prevede Soft Sauna, Steam Bath, Finnish Sauna, Vertical Kneipp e Ice Fall, oltre a un'ampia e calda zona relax, affacciata su un giardino fiorito.

Fino al 16 ottobre camera doppia prestige a 212 euro al giorno per persona, dal 17 ottobre al 13 dicembre a 175 euro. I **pacchetti Winter Break** da 1, 2 o 3 notti comprendono, fra l'altro, trattamento di mezza pensione, cesto di frutta in camera, ingresso alla Spa, 1 o 2 trattamenti a persona.



Laghetto del Centro Tao di Limone sul Garda

Per prolungare i benefici effetti del soggiorno, lo staff del Centro Tao ha ideato 3 esclusive linee: **Energia e Bellezza**, **Elisir d'Arianna** ed **Energia e Natura**. Tutti i prodotti

cosmetici del Centro Tao si basano sui principi dell'estetica energetica e della fitocosmesi. Si ispirano alla filosofia del metodo Tao, che mira a riarmonizzare Yin e Yang, a stimolare e reintegrare le risorse naturali dell'organismo.



Spa del Centro Tao – Limone sul Garda

Suoni e colori del Lafay Resort

Il [Lefay Resort & SPA Lago di Garda](#), a Gargnano, nel cuore della Riviera dei Limoni, si estende su un parco di 11 ettari, tra colline, boschi e uliveti. Tutto all'insegna della sostenibilità e della riduzione del consumo energetico, offre 93 suite vista lago e un tempio del benessere di 3.800 metri quadrati. Una Spa organica ed ecologica dove si effettuano i programmi salute **"I Flussi dell'Energia"**, personalizzati secondo le singole esigenze. Nell'area acquatica esterna c'è la piscina **Infinity**, completata dall'idromassaggio riscaldato **Fonte Roccolino**. E poi sei diversi tipi di sauna e cinque zone relax, con grotte e laghetti e l'area **"Natura e Fitness"**. Situata accanto a quella chiamata **"Nel Silenzio e fra le Stelle: Trilogia nell'Aria"**, dove trovano spazio tutte le zone esterne pensate appositamente per attività sportive e percorsi distensivi.

Ad arricchire l'offerta, la linea cosmetica **Lefay SPA "Tra Suoni e Colori"**, creata secondo i principi della nutricosmetica, (prodotti senza coloranti, conservanti, né parabeni, certificati "Vegan OK" e "Cruelty Free").



I nostri consigli di lettura

Con il romanzo *Quello che ancora non sai di me* (Giunti), **Virginia Bramati** ci offre uno spaccato di vita genuina, pieno di umanità, che coinvolge e fa entrare nel mondo dei tre protagonisti.

Carla Bonatti, “parrucchiera in Sirmione”, capace di ascoltare e osservare senza giudicare. **Caterina**, cresciuta in Calabria, in procinto di sposarsi con Francesco, ma inspiegabilmente orientata a scegliere per il suo lavoro di insegnante la destinazione Brescia anziché Cosenza. Infine **Luca**, avvocato che, grazie a una villa a Sirmione donata da un benefattore, ha deciso di creare una casa-famiglia per adolescenti allontanati dai genitori.

Tre esistenze inizialmente slegate l'una dall'altra, che arrivano a intrecciarsi proprio grazie a Carla, pronta ad aiutare Caterina, Luca e i ragazzi a scoprire e a comprendere tanto di sé. Il tutto sullo sfondo del Lago di Garda, naturalmente.

testo di Paola Babich



Copertina libro di Virginia Bramati

INFORMAZIONI:

https://www.visitgarda.com/it/lago_di_garda/

<http://www.visitlimonesulgarda.com>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/garda-cao-vacanza-estate-301/>