



*“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](http://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 seri e professionali. 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/](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/>