

The image is a full-page background photograph of a vast, deep blue lake. The sun is in the upper left corner, creating a bright starburst effect and a shimmering path of light across the water's surface. In the distance, a range of mountains is visible under a clear blue sky with a few wispy clouds. The overall atmosphere is bright and serene.

LAGO DI

Eingebettet in eindrucksvolle Berglandschaften, schimmert der grösste See Italiens tiefblau in der Sonne. Das mediterrane Klima verwandelt die Landschaft in einen blühenden, wohlduftenden Garten, der zu ausgiebigen Erkundungstouren einlädt.

GARDA

A scenic view of Lake Garda, Italy, with the word 'GARDA' overlaid in large white letters. The lake is surrounded by mountains and a steep cliffside on the right. The water is a deep blue, and the sky is clear. The mountains in the background are hazy, suggesting a distance. The cliffside on the right is covered in green vegetation and has some buildings visible. The overall scene is peaceful and beautiful.





LEFAY – OASE DES WOHLBEFINDENS

Inmitten blühender Zitronenbäume und Olivenhaine, mit einem einmaligen Blick über den Gardasee, erleben wir das Lefay Resort als Kraftort für Körper, Geist und Seele.

Kurve um Kurve schlängeln wir uns die nicht enden wollende, schmale Strasse den Berg hinauf. Irgendwie kommt mir das alles bekannt vor. Aber nein, wir sind nicht auf dem Weg nach Arosa, auch wenn wir einige Höhenmeter zu überwinden haben, bevor wir unser Ziel, das Lefay Resort & Spa, hoch über dem Gardasee erreichen. War die Vegetation unten am See noch mediterran, verändert sie sich mit jedem Höhenmeter. Die Palmen, Bougainvillen und Bananenaustauden werden von Olivenhainen, Steineichen und Zypressen, die wie riesige Kerzen in den Himmel ragen, abgelöst.

Im 5-Sterne-Superior-Resort, das an der malerischen «Riviera dei Limoni» oberhalb des beschaulichen Ortes Gargnano mit herrlichem Blick auf den Gardasee und die umliegenden Berge liegt, dreht sich alles um das ganzheitliche Wohlbefinden. Das beginnt bei der Architektur des Resorts, das, angepasst an die mediterrane Natur, die es

umgibt, wie ein traditionelles Herrschaftshaus mit angeschlossener «Limonaia», einer Art Zitronenwintergarten, wirkt. Kraft und Energie tanken wir im elf Hektar grossen Park, der unter dem Motto «nel silenzio e fra le stelle» (in der Stille und unter den Sternen) angelegt wurde. Viel Platz für Raum und Natur bieten die insgesamt 93 lichtdurchfluteten Suiten, die alle über einen Gartensitzplatz oder Balkon mit Blick auf den Park und den Gardasee verfügen und mit natürlichen Materialien wie Marmor, Nussbaum und vor allem duftendem Olivenholz ausgestattet sowie mit Kunst lokaler Künstler dekoriert sind. Um zu sich selbst zu finden, bedarf es keiner weiten Wege. Im Lefay Spa erleben wir die Welt des Wassers, Feuers und die Energie der Jahreszeiten. Ein Team von Ärzten und Therapeuten hilft den Gästen, Körper, Geist und Seele mithilfe der jahrtausendealten Klassischen Chinesischen Medizin wieder in Einklang zu bringen.





Das Spa – Energie im Fluss

Mein Besuch bei Dr. Tolja wird mir noch lange in Erinnerung bleiben. Genau genommen erinnere ich mich bei jedem Spaziergang mit meinem Hund an seine Worte. Grundsätzlich war der Doktor mit meiner physischen Verfassung ganz zufrieden, aber «Sie haben vor allem in Ihrer Bewegung noch Potential» meinte er, nachdem er mich nach den Prinzipien der chinesischen Medizin untersucht hatte. «Stellen Sie sich beim Gehen vor, Ihre Beine würden gleich unter dem Brustkorb beginnen», sagt er und macht mir gleich vor, wie er das meint. Ich mache ein paar Schritte und merke den Unterschied sofort. Mein Gang wird viel zügiger und fließender. Durch die ausladenden Schritte werden nicht nur meine Muskeln in den Beinen, sondern auch im gesamten Rumpfbereich aktiviert und so der ganze Körper angeregt und mit Energie versorgt.

Das Herzstück des Lefay Resorts ist das Spa. Ein Ort, an dem Orient und Okzident im Einklang mit der umliegenden Natur verschmelzen. Die ganze Anlage wurde rund um den Wellnessbereich herum konzipiert. Das ist praktisch, denn so kann ich mir morgens auf dem Weg zum Frühstück an der Rezeption des Spas gleich noch den von Dr. Tolja verschriebenen Tee mitnehmen.

Die Lefay Spa Method hat für jeden guten Vorsatz, der darauf abzielt, das Leben gesünder und harmonischer zu gestalten, das richtige, individuell abgestimmte Programm. Ganz gleich, ob der Wunschzettel für 2017 eine reinigende Entgiftungskur, Gewichtsverlust oder die gezielte Steigerung der allgemeinen Fitness vorsieht – bei den Ärzten und Therapeuten des Lefay Spas sind die Gäste in den richtigen Händen. Nach unserer Ankunft im Resort durften Fotografin Christine Zenz und ich als Erstes einmal entschleunigen. Ein Schwebabad im 37 Grad warmen Salzsee «La Luna nel Lago» liess unsere gestressten Seelen schweben und die Strapazen der Anreise schnell vergessen. Das mehrfach preisgekrönte Lefay Spa erstreckt sich über 3000 Quadratmeter. Wer sich dem Element Wasser besonders verbunden fühlt, wird sich hier besonders wohlfühlen. Der fast allgegenwärtige Panoramablick auf den blauen Gardasee wird ergänzt durch einen Innen- und Aussenzwimmerpool, einen 25 Meter langen Infinitypool und das Hydromassagebecken «Fonte Roccolino». Die Auswahl an exklusiven Treatments und kosmetischen Behandlungen ist riesig. Meine Favoriten waren die energetischen Massagen «Derma di luce», die die Elastizität der Gesichtshaut steigert und sie strahlen lässt, und «Alta Marea», eine nährende Körpermassage, die den tiefen Strukturen des Organismus durch eine «Welle der Vitalität» neue Energie gibt.







STILLE UNTER DEN STERNEN

Der weitläufige und grosszügige, elf Hektar grosse Park ist weit mehr als nur ein prachtvoll angelegter Garten. Es ist ein Genuss, hier die zahlreichen versteckten, lauschigen Plätze zu entdecken. Olivenhaine, Zitronenbäume, Wälder und asiatische Gärten wechseln sich ab. Die 2,5 km lange Laufstrecke «nel ritmo dei passi il vento e la collina» schlängelt sich durch das hügelige Gelände und überwindet einen Höhenunterschied von 150 Metern. Für mehr Muskelkraft bietet sich der Trimm-dich-Pfad «la forma ed il colore» mit zwölf Übungsstationen an. Die Gärten der Weisheit sind dem Rückzug und der Meditation gewidmet, indem die Besucher dieser anderen Welt durch die Jahreszeiten und den Lauf des Lebens wandeln. Der erste, in einer Art Zauberwald

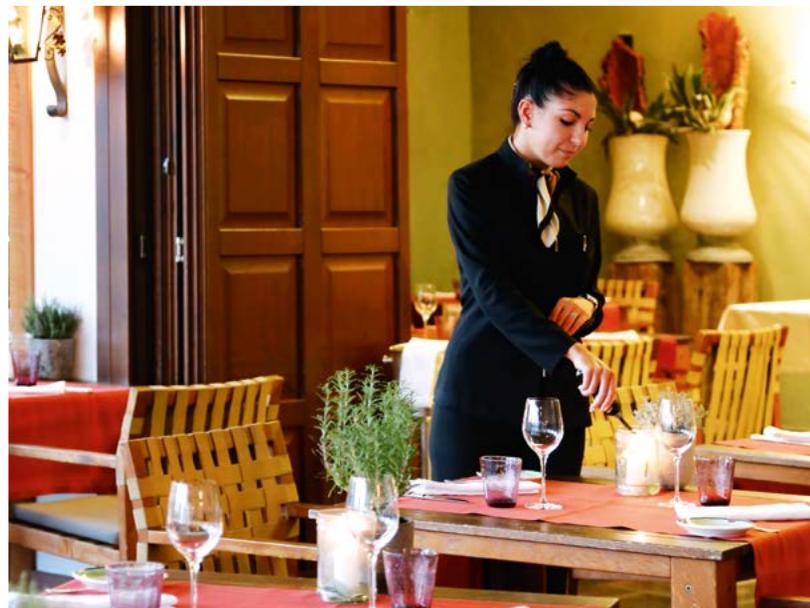
gelegene Garten des Grünen Drachens, symbolisiert die Erneuerung der Natur und somit den Frühling. Der Garten des Roten Phönix mit Blick auf den See führt in den Sommer, den Höhepunkt der Energie, während das Reich des Weissen Tigers den Herbst verkörpert. Der Wasserfall der Schwarzen Schildkröte befindet sich in einem Tal, wo weder Ausblicke noch Geräusche ablenken; er steht für den Winter. Jeder Garten aktiviert eine andere Energie im Körper und steht für einen anderen Zeitpunkt im Zyklus des Lebens. So offenbaren die Gärten bei einem Rundgang noch viel mehr als nur ihre Schönheit. Ob wir hier der Weisheit des Lebens ein Stück nähergekommen sind, verraten wir nicht. Probieren Sie es doch ganz einfach selber aus.



Vital Gourmet – wo Essen zur Seelennahrung wird

«La Grande Limonaia» – der grosse Zitronengarten. Der Name des Fine Dining Restaurant ist Programm. Das geometrische Lichtdesign und die Gestaltung des Lokals mit zahlreichen tropischen Pflanzen und Zitrusbäumen sind an die Architektur der Limonaia angelehnt. Sei es draussen, von der grossen Terrasse aus oder von den Tischen, die an der breiten Fensterfront stehen, der Blick hinunter auf den tiefblauen, glitzernden Gardasee ist fabelhaft.

Zitronen und Agrumen spielen in der Küche des Lefay Resorts eine zentrale Rolle. Seit meiner Kindheit liebe ich Zitrusfrüchte. Sei es als Saft zum Frühstück, zum Aromatisieren von Fischgerichten, Gemüsen und Salaten oder als prägendes Aroma in einem Dessert, die süßsaurigen Früchte passen für mich immer. Zum Glück scheint der aus Apulien stammende Küchenchef Matteo Maenza gleicher Meinung zu sein. Zusammen mit seinem Gourmetteam verwöhnt er die Gaumen seiner anspruchsvollen Gäste mit einer leichten, ausgewogenen, den Jahreszeiten entsprechenden mediterranen Küche, deren zentrale Bestandteile hochwertige, frische Zutaten, wie das eigens für das Lefay Resort hergestellte native Olivenöl, frische Kräuter aus dem hoteleigenen Garten und Zitrusfrüchte, sind. Um seinen Gerichten eine ganz besonders raffinierte Note zu geben, legt Matteo Maenza Zitronen während Monaten in einer Salzlake ein. Die Schale dieser Salzzitronen schiebt er dann zum Beispiel unter die Haut eines Hühnchens



und gart es zusammen mit Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl und verschiedenen Saisongemüsen im Ofen. Ein grundsätzlich einfaches, aber sehr delikates Gericht, das zudem auch Gäste, die ein paar Pfunde verlieren möchten und sich nach dem Konzept der Lefay Spa Methode ernähren, essen dürfen. Das Lefay Spa Menü ist eine Komposition aus köstlichen, leichten und entgiftenden Gerichten, die nur natürliche Zutaten enthalten, nur kurz gekocht werden und so ihre ursprünglichen Eigenschaften behalten. Mit Gewürzen wird bewusst gespart, um die natürlichen Aromen zu erhalten, die einen sehr wichtigen Bestandteil der Klassischen Chinesischen Medizin darstellen.

Ganz schön raffiniert, aber nicht wirklich diättauglich sind Matteos Desserts. So zum Beispiel die aus weisser Schokolade nachgebildete Zitrone, die er mit einer leichten süsssauren Crème füllt und in gelb gefärbter Kakaobutter dreht, bis sie die Optik einer richtigen Zitrone hat.

Etwas rustikaler und ungezwungener ist die Atmosphäre in der «Trattoria La Vigna». Hausgemachte Pasta, fangfrischer Fisch, zum Beispiel in der Salzkruste gegart, eine grosse Auswahl hervorragender Italienischer Weine und ein liebenswürdiger Service machen den Besuch der Trattoria zum Genuss. Den Sundowner geniessen wir in Begleitung des aufgehenden Mondes an der Poolbar oder, wenn uns eher nach musikalischer Begleitung ist, in der Lounge-Bar, wo zudem noch ein gemütliches Kaminfeuer knistert.

*Lefay Resort & Spa Lago di Garda,
Via Angelo Feltrinelli 136, I-25084 Gargnano BS
Tel. 0039 (0)365 241800, www.lefayresorts.com*



ALPE DEL GARDA

«Assaggia la natura» – «Koste die Natur». Die erfolgreiche landwirtschaftliche Genossenschaft liegt inmitten von saftigen Wiesen und Weiden im Herzen des «Parco Alto Garda Bresciano».

Die Kooperative Alpe del Garda liegt in Tremosine, einer üppig grünen Hochebene im Nordwesten des Gardasees. Weite Almen mit einer artenreichen Alpenflora wechseln sich hier mit waldreichen Hängen, tiefen Schluchten, Olivenhainen, Kastanien- und Steineichenwäldern ab. So beschaulich und friedlich es hier oben ist, so abenteuerlich ist die Anreise. Zum Glück durften wir es uns in der Hotellimousine des Lefay Resorts gemütlich machen und konnten so die Fahrt durch die spektakuläre Schlucht mit ihren schroffen Felsen und Wasserfällen ganz entspannt geniessen. Kein Wunder wurden auf dieser eindrucksvollen Bergstrasse Szenen des James-Bond-Films «Ein Quantum Trost» gedreht. Oben angekommen, eröffnet sich uns ein idyllisches Naturparadies. Das war nicht immer so. Bis in die 1980er Jahre herrschte hier oben bittere Armut. Es gab viele kleine Bauernbetriebe, die von der Viehzucht nicht leben konnten. Heute betreiben die rund 80 der Genossenschaft «Alpe del Garda» angeschlossenen Bauern eine florierende Kooperative mit Alpkäserei, Metzgerei, drei Agriturismi und einen grossen Hofladen, wo die selbstgemachten Käse und Würste

sowie andere lokale Spezialitäten verkauft werden.

Auf der rund 300 Hektar grossen Hochalpe leben 1000 «Brown-Swiss»-Kühe (davon 200 Milchkühe) und 60 Ziegen. Die Kühe produzieren täglich 9000 Liter Milch. Aus dieser Milch werden die hervorragenden Käsespezialitäten und andere Milchprodukte hergestellt. Wir werden von Astrid durch die Produktion geführt. Astrid stammt aus Schweden, lebte aber lange Zeit in Deutschland, und spricht perfekt Deutsch. Die quirlige Blondine, die auch Bergführerin ist, erklärt uns den Produktionsprozess der drei verschiedenen Käsetypen, die hier hergestellt werden: Der Formagella Tremosine reift lediglich 40 Tage und wird in verschiedenen Aromen, wie zum Beispiel Trüffel, Oliven oder Bergkräuter, hergestellt. Der Formaggio Garda ist ein Halbfettkäse, der in verschiedenen Reifegraden von 18 bis 36 Monaten angeboten wird. Noch etwas markanter im Geschmack ist der halbgeiferte Rohmilchkäse «Formaggio latte crudo Tremosine».

*Alpe del Garda, Via Provinciale 1, I-25010 Tremosine del Garda BS
Tel. 0039 (0)36 595 30 50, www.alpedelgarda.it*





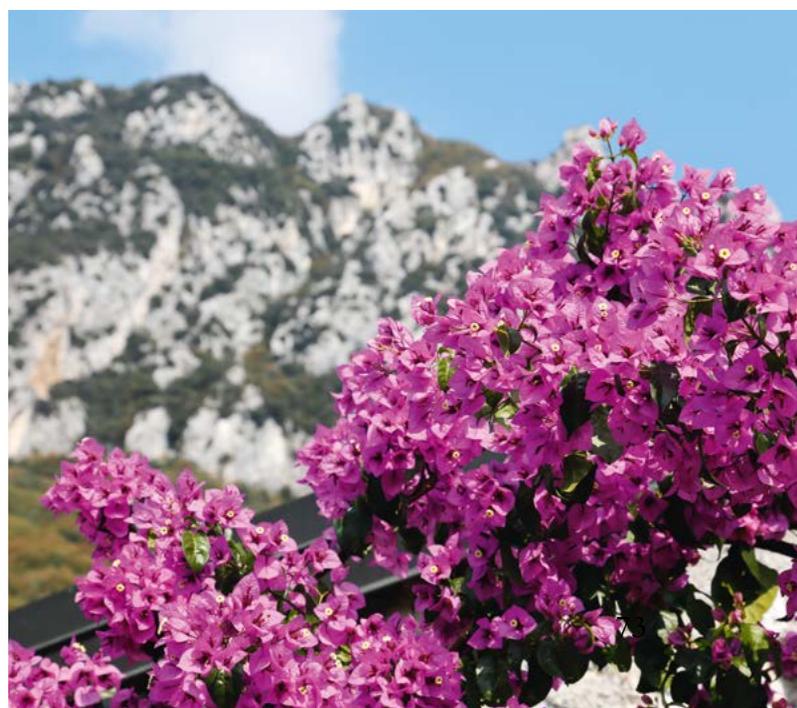
RIVA DEI LIMONI



Gargnano – wo alles begann

Im kleinen, beschaulichen Gargnano scheint die Zeit seit dem Ende des 19. Jahrhunderts stehen geblieben zu sein. Im ehemaligen Fischerdorf mit dem verwinkelten Ortskern und dem pittoresken Hafen weist einzig der moderne Marmorbrunnen, aus dem natürliches, kaltes und sogar kohlenstoffhaltiges Wasser aus den drei Hähnen fließt, darauf hin, dass wir uns in der Neuzeit befinden. Gargnano befindet sich ungefähr in der Mitte des westlichen Ufers des Gardasees. Hier führt die Uferstrasse Gardesana Occidentale von Riva del Garda im Norden bis nach Desenzano am südlichen Zipfel vorbei. Die Gardesana Occidentale ist ein wahres Meisterwerk, allein zwischen Riva und Gargnano gibt es auf einer Strecke von etwa 30 Kilometern 74 Tunnels, die nach dem Ende des Ersten Weltkriegs mühevoll in die steilen Hänge der umliegenden Berge geschlagen wurden. Mit dem Strassenbauprojekt wollte Italien die Region anbinden – früher war das südliche Seeufer von Riva aus nur über den See zu erreichen.

Erstmals in der Geschichte erwähnt wurde Gargnano im Jahre 973, doch zu grösserer Bedeutung gelangte es erst Mitte des 13. Jahrhunderts, als die Franziskaner im Ort ein Kloster gründeten. Franz von Assisi selbst liess 1289 das Kloster und eine Kirche errichten. Die Franziskanermönche, die aus Ligurien an den Gardasee reisten, brachten Zitronenbäume mit und pflanzten sie in den Garten des Klosters. Vom Kloster ist heute nur noch der Kreuzgang erhalten geblieben, aber die Zitronen, die hier angepflanzt wurden, sollten das Aussehen und die Wirtschaft von Gargnano und dem ganzen umliegenden Küstenabschnitt massgebend prägen. Rasch sprach sich herum, dass es am Gardasee Zitronen gab und die Nachfrage stieg. Die Bauern begannen Zitronengärten, die sie Limonaie nannten, zu bauen und pflanzten Zypressen, um die Gärten vor den kühlen Fallwinden zu schützen. Schon bald reihte sich von Salò bis nach Limone Zitronengärten an Zitronengärten, die Riva dei Limoni war geboren. Der Zitrusfrüchte-Anbau erreichte seinen Höhepunkt in den Jahren 1850–1855, als sich in Gargnano etwa die Hälfte aller Zitronengewächshäuser konzentrierte. 20 Millionen Zitronen wurden damals nach Deutschland, Österreich und Osteuropa exportiert.





Terre & Sapori d'alto Garda

Von den einstmaligen 500 Limonaie sind heute leider nicht mehr viele übriggeblieben. Zu aufwendig und teuer war die Produktion und die günstigere Konkurrenz aus Süditalien zu gross. Eine der wenigen, wieder wachgeküssten Limonaie liegt in einem zauberhaften terrassierten Park in Gargnano. Der Besitzer des Anwesens gründete mit Gleichgesinnten die Kooperative Terre & Sapori d'alto Garda, die zum Ziel hat, die Kultur der Zitronengärten wieder aufleben zu lassen. Neben verschiedenen Zitrusfrüchten wie Zitronen, Limonen, Bitterorangen und Chinottis, gibt es im Park auch Olivenbäume, Kapernsträucher und Reben. Die geernteten Früchte werden zu köstlichen Konfitüren, fruchtigem Zitronen- oder Orangenlikör, Olivenöl, Olivenpasten, eingelegten Kapern und sogar einem markanten Rotwein verarbeitet und im Laden der Kooperative, der am Hafen von Gargnano liegt, verkauft.



CITRUS LIMONMEDICA
Canarone
Limone cedrato
Canarone



CITRUS LIMON
Limone
Femminello Zagara
Bianca
su Citrus Macrophylla





LIMONE SUL GARDA

Die Perle am Gardasee hat sich voll und ganz der Zitrone verschrieben. Auf Schritt und Tritt begegnen wir hier der süßsauren Frucht, sei es in Natur, aus Keramik oder als fruchtigem Likör.

Bis 1932 konnte Limone sul Garda nur über den Wasserweg erreicht werden, da die Küstenstrasse Gardesana Occidentale noch nicht gebaut war. Noch heute ist die eindrucksvollste Art nach Limone zu reisen, diejenige mit dem Schiff. Vom Wasser aus genießt man eine wundervolle Gesamtansicht auf den charmanten terrassenförmig angesiedelten Ort. Das ehemalige Fischerdorf am Nordwestufer des Gardasees wird vom steilen Bergmassiv Dosso dei Róveri überragt, so dass die langgezogene Altstadt zwischen Wasser und Felsen eingeklemmt zu sein scheint. Schon von Weitem gut sichtbar sind am nördlichen Ortsrand die noch zahlreich vorhandenen charakteristischen eckigen Steinpfiler der alten, heute nicht mehr genutzten, Zitronengewächshäuser. Oberhalb des Ortes schliessen sich weite Olivenhaine und Wälder mit Zedern, Lärchen und Steineichen an. Lange glaubte man, dass sich der Name Limone von den zahlreichen Zitronen ableitet, die hier bis Ende des 19. Jahrhunderts in wunderschönen,

terrassenförmig angelegten Zitronengärten angepflanzt und in die nördlichen Nachbarländer exportiert wurden. Tatsächlich aber soll die Bezeichnung auf das lateinische Wort «Limes» für Grenzwall zurückgehen, da hier einst die Grenze zwischen der Republik Venedig und Österreich verlief. Diese Tatsache ist den Bewohnern von Limone allerdings herzlich egal, denn die Zitrone ist in Limone allgegenwärtig: Kacheln mit Zitronenmotiven dienen als Hausnummern, Fresken mit Zitronenbäumen als Motiv zieren die Hauswände, T-Shirts, Gläser, Vasen oder Handtücher, kaum ein Mitbringsel, das nicht mit der gelben Frucht verziert wäre. Vor lauter Besuchern und Zitronenkitsch übersieht man beinahe, wie hübsch der Ort mit seinen verträumten, engen Gassen und den Häusern aus Naturstein ist. Schnell entfliehen wir dem Rummel und steigen die steilen, gepflasterten Wege den Hang hinauf, wo wir das sehenswerte Museum «La Limonaia del Castèl» besuchen.



«La Limonaia del Castèl»

Der steile Aufstieg vom Hafen hinauf zur Limonaia del Castèl lohnt nur schon wegen der fantastischen Aussicht. Hier oben wurde in Andenken an die Zeit, als die sonnenverwöhnte Westküste des Gardasees einem einzigen Zitronengarten glich, eine ehemalige Plantage wieder bepflanzt. An die Felsen geschmiegt, auf sieben Terrassen und geschützt von grossen Balken, zwischen die im Winter Glasfenster gesetzt werden, wachsen heute wieder Zitronen, Süss- und Bitterorangen, Bergamotten, Pampelmusen und Mandarinen. Ein Teil der ehemaligen Limonaia ist nun überdacht und dient als Museum. Hier erfährt man viel Wissenswertes über die Kunst des Anbaus. Anhand der Balken kann man sehen, dass die Bäume früher viel grösser waren, gut acht bis zehn Meter. Viermal im Jahr konnte geerntet werden, pro Baum um die 500 kg. Die Männer stiegen auf die Leitern. Die Frauen durften, weil sie Röcke trugen, nur auf die erste Stufe steigen. Sie nahmen die Früchte in Empfang und schlugen jede einzeln in weisses Seidenpapier ein. Üblicherweise waren zwölf Arbeiter täglich zwölf Stunden im Hain beschäftigt. Der Tageslohn war kläglich und wurde in Zitronen bezahlt.

*La Limonaia del Castèl, I-25010 Limone del Garda
Das Museum ist von April bis Oktober täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.*

Unsere Gardasee-Geschichte geht weiter: In einer der nächsten Ausgaben von La Tavola erfahren Sie mehr von unserer Reise.

