



MOVING  
MOUNTAINS

DAS MOVING MOUNTAINS PROGRAMM DER "THE TSCHUGGEN COLLECTION" BERUHT AUF FÜNF SÄULEN, UM UNSEREN GÄSTEN EINEN GESUNDEN AUFENTHALT VOLLER FREUDE ZU BIETEN:

MOVE

PLAY

NOURISH

REST

GIVE

## ERNÄHRUNGSGRUNDSÄTZE

MOVING MOUNTAINS GERICHTE WERDEN NACH DEN FOLGENDEN PRINZIPIEN HERGESTELLT, UM IHRE GESUNDHEIT UND DAS IMMUNSYSTEM ZU FÖRDERN.

### *1. INSPIRIERT VON DEN SCHWEIZER BERGEN: VOLLWERTIG, FRISCH, NAHRHAFT UND SAISONAL.*

WIR LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR, DIE UNS UMGIBT, UND BRINGEN IHRE SCHÄTZE IN FRISCHER, REINER UND OPTIMAL ZUBEREITETER FORM MIT HOHEM NÄHRWERT AUF IHREN TELLER. ACHTEN SIE BESONDERS AUF NATÜRLICHE PRODUKTE MIT HEILWIRKUNG, ESSBARE WILDPFLANZEN UND FRISCHE ZUTATEN DER SAISON AUS DER LOKALEN UMGEBUNG.

### *2. NACH DEM STAND DER WISSENSCHAFT: WIR BESCHÄFTIGEN UNS MIT DEN JÜNGSTEN ERKENNTNISSEN DER ERNÄHRUNGSFORSCHUNG.*

DIE AKTUELLEN WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE BEZÜGLICH MIKROBIOM UND IMMUN-RESILIENZ LASSEN WIR IN UNSERE WAHL DER ZUTATEN UND DEREN ZUBEREITUNG EINFLIESSEN. DIE PRODUKTE SIND REIN PFLANZLICH, ENTHALTEN VOLLWERTIGEN ZUCKER (WIE ETWA SIRUP VON EINHEIMISCHEN BAUMARTEN) UND VOLLKORN ANSTELLE VON RAFFINIERTEM ZUCKER UND WEISSMEHL – SOMIT IST JEDER BISSEN EINE WOHLTAT FÜR IHRE GESUNDHEIT.

### *3. NÄHRSTOFFDICHT: KOCHKUNST AUF PFLANZENBASIS.*

UNSERE ERNÄHRUNGSGRUNDSÄTZE SCHENKEN OBST UND GEMÜSE EINEN EHRENPLATZ IN UNSEREM SPEISEPLAN; DIE BASIS ALL UNSERER GERICHTE IST REIN PFLANZLICH. DIESE KANN DANN AUF ANFRAGE DURCH UNSERE EMPFEHLUNGEN AN WILD, FLEISCH, FISCH UND KÄSE ERGÄNZT WERDEN.

### *4. GAUMENFREUDE: GESCHMACK UND AROMEN DIKTIEREN JEDES GERICHT*

ES WIRD OFT IRRTÜMLICH ANGENOMMEN, DASS ESSEN ENTWEDER EIN GENUSS ODER GESUND IST. UM GESUNDHEIT UND VITALITÄT ZU FÖRDERN, MUSS DAS ESSEN ZUGLEICH EINEN KÖSTLICHEN GENUSS BIETEN.

MOVING MOUNTAINS GERICHTE - BESTEHEN AUS AUSGEWÄHLTEN, AUF DIE REGION BEZOGENEN ZUTATEN UND SIND SO NAHRHAFT UND GESUND WIE SCHMACKHAFT.

ACHTEN SIE EINFACH AUF DAS MOVING MOUNTAINS SYMBOL IN UNSEREN MENÜKARTEN: 

# Moving Mountain

---

## AMUSE-BOUCHE



VARIATION VON DER RANDE MIT SAUERAMPFER | RETTICH

*OPTIONAL MIT ZIEGENKÄSECRÈME*

+10



TOPINAMBUR SUPPE | BIRNE | HASELNUSS



ACQUERELLO RISOTTO | KRÄUTERPESTO | LIMETTE

*OPTIONAL MIT SCAMPI*

+12



VARIATION VOM BROKKOLI | ZITRONE | PINIENKERNE | PETERSILIE

*OPTIONAL MIT GEBRATENER TAUBENBRUST*

+15



APFELSTRUDEL | VANILLESAUCE | CASSIS SORBET

## DEGUSTATIONSMENU 115

## Vorspeisen

---

ALPENSAIBLING		38
<i>WINTERGEWÜRZE / KÜRBIS / KRÄUTEREIS</i>		
BRÜGGLI LACHSFORELLE		40
<i>BUTTERMILCHSAUCE / GURKEN / DILL</i>		
BIO ROTE BEETE AUF HOLZKOHLE GEGART	112	38
<i>SAUERKLEE / RADIESCHEN</i>		
DAMMHIRSCH TARTAR		44
<i>APFEL-BIRNE ZIMTCRÈME / KAROTTEN / STACHYS / MEERRETTICH</i>		
WILDKRÄUTERSALAT		30
<i>WALDPILZ-GUNDELREBEN FRISCHKÄSE / KARAMELLISIERTE FEIGE / WALNUSS-TANNENESSIG</i>		

## Suppen

---

STECKRÜBEN- & KERBELBRÜHE	112	24
<i>KRÄUTERSEITLINGE / EINGELEGTE SENFKÖRNER / ALPENWHISKEY</i>		
SCHWARZWURZEL CRÈME	112	24
<i>MANDEL / HAGEBUTTE / KERBELÖL</i>		

## Pasta

---

OCHSENSCHWANZRAVIOLI		40
<i>NUSSBUTTERSCHAUM / TANNE / TRÜFFELJUS</i>		
CARNAROLI RISOTTO GRAN RISERVA		42
<i>KÜRBIS / SWISS SHRIMPS</i>		
SPAGHETTONI		38
<i>ENGADINER SCHAFSKÄSE / ESTRAGON / LAUCHCRÈME</i>		

## Fisch & Meeresfrüchte

---

<b>LAGO ZANDER</b> <i>EISKRAUT / SPINAT / GERÄUCHERTE HOLLANDAISE / RETTICH</i>	65
<b>STEINBUTT</b> <i>BABY ARTISCHOCKE / PERLZWIEBEL / STEINPILZCRÈME / BERGKRÄUTERSCHAUM</i>	72
<b>GEANGELTER WOLFSBARSCH</b> <i>BLUMENKOHL / PARPANER SPECK / BITTERMANDEL-TANNEN BEURRE BLANC</i>	69

## Fleisch & Geflügel

---

<b>MIÉRAL TAUBE</b> <i>TOPINAMBUR / ROTE BEETE / BLAUBEEREN / BLUTAMPFER</i>	70
<b>SCHWEIZER RINDSFILET VON HATECKE</b> <i>KAROTTEN / MORCHELN / BBQ AROMA / SENFKÖRNER / SALZZITRONE</i>	78
<b>BIO LAMMRÜCKEN &amp; SCHULTER VON ANDRI CASTY, ZUOZ</b> <i>KERBELWURZEL / MILDER KNOBLAUCH / PETERSILIEN CRÈME</i>	75

## Hauptgänge für Zwei

---

WOLFSBARSCH IN DER SALZKRUSTE <i>ARTISCHOCKEN &amp; ZWIEBEL / BERGKRÄUTERSAUCE</i>	145
ALPENSAIBLING <i>KARTOFFELLAUCH / SPINAT / TANNEN BEURRE BLANC</i>	140
SCHWEIZER RIND CHATEAUBRIAND <i>WINTERWURZELN / SAUCE BÉRNAISE</i>	160
ALPEN ENTE <i>SÜSSKARTOFFEL / PILZE / JOHANNISBEERSAUCE</i>	150

*BITTE BEACHTEN SIE, DASS DIESE GERICHTE EINE ZUBEREITUNGSZEIT VON 30-40 MINUTEN HABEN.*

## Trüffel

---

SCHWARZER PÉRIGORD TRÜFFEL	PRO GRAMM	14
WEISSER ALBA TRÜFFEL	PRO GRAMM	18

## Käseauswahl

---

<b>KÄSE VON DER SENNEREI PONTRESINA</b>	24
<i>DÖRROBST / CHUTNEY / FEIGENSENF / FRÜCHTEBROT VON DER BÄCKEREI BAD AUS SANKT MORITZ</i>	

## Dessert

---

<b>SCHOKOLADE GRAND CRU FELCHLIN</b>	24
<i>KIRSCHER / HASELNUSS / WACHOLDER / FICHTE</i>	
<b>MANDARINE</b>	22
<i>ZUOZER KAFFEE SCHOKOLADE / SAUERKLEE</i>	
<b>CHEESECAKE</b>	22
<i>SANDDORN-SALZKARAMELL</i>	

## Dessert für Zwei

---

<b>CRÊPES FLAMBÉE</b>	48
<i>SCHWEIZER SAUERKIRSCHEN / WALNUSSEIS</i>	
<b>QUARK-SOUFFLÉ</b>	48
<i>ASCONA HONIG- &amp; ROSMARINEIS</i>	

**BITTE BEACHTEN SIE, DASS DIESE GERICHTE EINE ZUBEREITUNGSZEIT VON 20-30 MINUTEN HABEN.**

### HERKUNFTSBEZEICHNUNG

FISCH, SCHALEN- & KRUSTENTIERE: AUF NACHFRAGE

MOLKEREI PRODUKTE: CH

RIND: CH

TAUBE: F

ENTE : CH

HIRSCH: CH

EI: CH

BROT: CH