

DINNER MENU



Speisen von 18 Uhr bis 21:30 Uhr

TWIST – das bedeutet eine bewusste und vielseitige Küche, die Genuss und den Anspruch an eine zeitgemässe Ernährung auf besondere Weise verbindet. Eine gezielte Auswahl an natürlichen und hochwertigen Produkten soll Ihnen dabei Wohlbefinden, Vitalität und Energie schenken. Saisonal bunt steht unser Angebot für eine gesunde und freudvolle Esskultur mit einer grossen Auswahl an abwechslungsreichen Bowls, die geschmackvoll all das vereinen, was der Körper braucht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass!

TWIST – a healthy, mindful yet creative cuisine that combines culinary delights, modern food trends and today's desire for a healthy, happy lifestyle. Only the best seasonal and local produce is chosen for our delicious, colourful bowls, supplying your body with all it needs to function best – enhancing your wellbeing, vitality and energy.

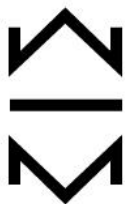
Very warm welcome from Twist – enjoy!

Satt und der Teller ist noch nicht leer?

Fragen Sie nach unserer Food Box und TWISTEN Sie zuhause weiter.

Full and the plate not yet empty?

Ask for our food box and TWIST them at home.



MOVING MOUNTAINS

Das Moving Mountains Programm der 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. Nährstoffdichte: *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 MOUNTAINS

The Tschuggen Collection's Moving Mountains program draws on five pillars to ensure a healthy and joyous stay for our guests:

Move

Play

Nourish

Rest

Give

Nourish Principles

Moving Mountains dishes are created according to the following principles promoting good health, reducing inflammation and boosting your immune system.

1. Inspired by the Swiss Mountains: *Whole, fresh, seasonal, nutrient-dense food.*

We take the nature that surrounds us and bring it to your plate- fresh, clean and prepared to preserve or improve its nutrition. Look out for locally-inspired healing foods with medicinal qualities, wild foraged foods and fresh seasonal ingredients.

2. Rooted in Science: *Working with the latest developments in nutritional research.*

The latest science on the gut microbiome and immune resilience are reflected in the menu through our choice of ingredients and in their preparation. Plant-based, replacing white sugar and white flour in favour of complex sugars (such as local tree syrups) and whole grains- every delicious mouthful works to improve health.

3. Nutrient Density: *A plant-based approach to cooking.*

To meet our nutritional standards, vegetables and fruit receive pride of place in our cooking and the foundations of all our dishes are entirely plant-based. Suggested game, meat, fish and cheeses can then be added upon request as compliments.

4. Deliciousness: *Taste and flavour governs every decision and underpins our approach.*

We have been led astray by the false assumptions that food is either comforting and delicious or healthy. To build resilience and health, food must give joy as well as nourishment.

Moving Mountains menus - prepared with nutrient-dense ingredients, rooted in the sense of place of the Swiss mountains and celebrating a truly nourishing and joyous deliciousness. Just look for the Moving Mountains icon on our menus: 

p= plant based

ve = vegetarisch / vegetarian

lf = laktosefrei / lactosfree

gf = glutenfrei / glutenfree

SALAT BOWLS

STARTER BOWL | p | lf | gf |  9

Wintersalat, karamellierter Kürbis, Nüsse, Granatapfel

Winter salad, caramelized pumpkin, nuts, pomegranate

NÜSSLISALAT 18

Nüsslisalat, Speck, Ei, Croutons, Pilze

Lamb's lettuce, bacon, egg, croutons, mushrooms

TWIST CEASAR SALAD 24

Mini Lattich, Kirschtomaten, Speck, Bergkäse, Knoblauchcroutons

Mini lettuce, cherry tomatoes, bacon, mountain cheese, garlic croutons

DRESSINGS

Balsamico-Honig-Dressing | gf | ve

Balsamic-honey-dressing

Frenchdressing | gf | p | ve | lf | 

French-dressing

Birnen-Walnuss-Dressing | lf | gf | ve | | p | 

Pear-walnut-dressing

UNSER SIGNATURE

Randen-Himbeer -Dressing | lf | gf | ve | 

Beetroot-raspberry-dressing

UPGRADE YOUR BOWLS

Pouletbrust 100g 15

Chicken breast

Rindstreifen 100g 15

Beef stripes

Lostallo Lachsfilet 100g 15

Salmon filet

Alpenkräutertofu 100g |  12

Tofu

p = plant based

ve = vegetarisch / vegetarian

lf = laktosefrei / lactosfree

gf = glutenfrei / glutenfree

STARTER

-1,-3

Markbein mit Kräuterkruste

16

Petersiliensalat, Knoblauchbaguette

Bone marrow with herb crust, parsley salad, garlic baguette

RINDSTATAR 130g | gf

36

Sauerrahm, Kapern, Senfkörner, Sardellen, Erbsen, Rande, Belper Knolle (Käse)

Sour cream, capers, mustard seeds, anchovies, peas, beetroot, belper bulb (cheese)

GEBEITZER LACHS | gf | lf

18

Kokossud, Aprikosengel, Tandooricreme

Marinated salmon, coconut broth, apricot gel, tandoori cream

GRATINierter ZIEGENKÄSE | ve | gf

14

Wildkräutersalat, Tannenhonig, Brot

Gratinated goat cheese, wild herb salad, fir honey, bread

GEBACKENE CHAMPIGNONS | lf | p | ve |

16

Wildkräutersalat, Kernenmix, vegane Remoulade

Baked mushrooms, wild herb salad, mixed seeds, vegan remoulade

SOUPS

BÜNDNER GERSTENSUPPE 16

Wahlweise mit Aroserli 3

Barley soup

Optional with small Arosa sausages

KÜRBIS-INGWERSUPPE | gf | lf | ve |  14

Kürbiskernöl, Kerne

Pumpkin-ginger soup, pumpkin oil, seeds

PASTA & CO.

PASTABOWL | ve | lf 28

Tagliatelle, Zwetschge, Minze, Karotte,

Frühlingszwiebeln, Sesam, Curry

Tagliatelle, plum, mint, carrots,

spring onions, sesame, curry

PASTA GENOVESE 32

Rigatoni, Kalbsragout, Frühlingszwiebeln

Rigatoni, veal ragout, spring onions

SPINATKNÖDEL | ve | p | lf |  28

Waldpilzragout, Kräuterseitlinge

Spinach dumplings, mushroom ragout, king oyster mushroom

Alternative: glutenfreie Pasta | Vollkornpasta

Your choice of: gluten free pasta | wholemeal pasta

ZUM TEILEN | TO SHARE

Alle Gerichte werden in der Mitte des Tisches platziert.

Helfen Sie sich selbst! Alle Gerichte ab 2 Personen. Preis pro Person

These dishes are to share and will be placed in the middle of the table.

Help yourself! All dishes for two persons and more. Price per person.

ROTHORN RISOTTO zum selbst machen, create it on your own | gf | ve 28

Beilagen: Parmesan, Mangold, Bündnerfleisch, Kürbis, Pilze, Trüffel, Kräuter

Toppings: Parmesan, Swiss chard, air dried beef Grison style, pumpkin, mushrooms, truffles, herbs

ERZHORN COQ AU VIN 38

Spätzle, Champignons, Speck, Lauch, Fingermöhren, Perlzwiebeln

Rooster, spaetzle, mushrooms, bacon, leek, finger carrots, pearl onion

DRY AGED "EXPLORER" T-BONE STEAK ca. 800g 130

Beefbutter Mash, gemischte Pilze, Café de Paris, Chimichurri, Tannenjus, Salat

Beefbutter mash, mixed mushrooms, café de paris, chimichurri, fir jus, salad

MAINS

REHPFEFFER gf	45
Rosenkohl, Walnuss-Kartoffelpüree, Preiselbeeren	
Deer knuckle, brussels sprout, walnut potato puree, cranberries	
LUMA BLACK ANGUS RIB EYE STEAK 250g gf	56
Café de Paris, Chimichurri, Pommes Frites, Salat	
Café de Paris, chimichurri, french fries, salad	
ENTENCONFIT gf	48
Selleriepüree, Rotkohl, Salsa Verde	
Duck confit, celery puree, red cabbage, salsa verde	
ORANGEN-INGWER POULET lf	37
Kürbisgnocchi, wilder Brokkoli, Pilzschaum	
Orange-ginger chicken, pumpkin gnocchi, wild broccoli, mushroom foam	
ZANDERFILET "auch ohne Blutwurst erhältlich"	42
Blutwurst, Sauerkraut, Süsskartoffel, glasierte Trauben, Beurre Blanc	
Zander filet, black pudding, pickled cabbage, sweet potato, Glazed grapes, beurre blanc	
KABELJAUFILET gf	37
Kokos-Limettenrisotto, Baby Karotten, Curry-Zitronenschaum	
Cod, lime-coconut risotto, baby carrots, curry-lemon foam	
KARTOFFELGULASCH p lf 	32
Kürbispüree, Tomate, Sauerkraut, Brot	
Potato goulash, pumpkin puree, tomato, pickled cabbage, bread	

DESSERTS UND GLACE

HASELNUSSPUDDING | ve 14

Zwetschgenragout, Kakaobohnenglace

Hazelnut pudding, plum ragout, cocoa bean ice cream

PARIS-BREST | ve 16

Sesam, Crème Pâtisserie

Paris brest, sesame, pastry cream

HIMBEER-PISTAZIEN-TARTE | ve 15

Himbeer-Thymiansorbet

Raspberry-pistachio-tarte, raspberry-thyme sorbet

GLACE

HAUSGEMACHTE GLACE PRO KUGEL | ve 6

**Vanille, Schokolade, Pflaume-Zimt, Heu-Spekulatius, Erdbeere,
Salzkaramell-Popcorn**

Homemade ice cream per scoop

Vanilla, chocolate, plum-cinnamon, hay-speculoo, strawberry, salted caramell-popcorn

SORBET

HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL | p | lf | gf |  6

**Zitrone, Sanddorn, Himbeer-Thymian, Apfel-Basilikum,
Waldbeere-Bier, Galiamelone**

Homemade sorbet per scoop, lemon, sea buckthorn, raspberry-thyme, apple-basil,
wild berry-beer, melon

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Schwein: Schweiz

Rind: Schweiz

Kalb: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa / Zucht

Brot: Schweiz

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

**Auf Anfrage erteilt Ihnen unser
Küchenteam Informationen über
Allergene in unseren Speisen.**

**Alle Preise in Schweizer Franken,
inkl. MwSt.**

DECLARATION OF ORIGIN

Pork: Switzerland

Beef: Switzerland

Veal: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe / farming

Bread: Switzerland

Eggs, dairy products: Switzerland, local

**Our kitchen team assists you concerning
questions about allergenic substances.**

All prices in Swiss Francs, VAT included.