



MOVING  
MOUNTAINS

Das Moving Mountains Programm der Tschuggen Hotel Group 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 Gesundheit und Immunität zu fördern.

**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.

**Nach dem Stand der Wissenschaft: Wir beschäftigen uns mit den jüngsten Erkenntnissen der Ernährungsforschung.**

Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und die Zubereitung der Gerichte einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und vollwertiges Getreide anstelle von raffiniertem Zucker und Weissmehl – somit ist jeder Bissen eine Wohltat für Ihre Gesundheit.

**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.

**Gaumenfreude: Geschmack und Aromen diktieren jede Wahl und garantieren die Beliebtheit unseres Ansatzes.**

Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Genuss und Gesundheit zugleich zu bieten, muss Essen gut schmecken und von hohem Nährwert sein.

Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol in unseren Menükarten:





MOVING  
MOUNTAINS

The Tschuggen Hotel Group'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 and boosting your immunity.

**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 presented to preserve or improve its nutrition. Look out for locally-inspired healing foods with medicinal qualities, wild foraged foods and fresh seasonal ingredients.

**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 the preparation of dishes. Plant-based, replacing white sugar and white flour in favour of complex sugars (such as local tree syrups) and whole grains- every mouthful works to improve health.

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

To meet our nutritional standards, vegetables and fruit return to 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.

**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.

Just look for the Moving Mountains icon on our menus:



# SNACKS VON 14:00 BIS 23:00 UHR

## INSALATE & SNACK

- INSALATA IN FOGLIE CON VERDURE STAGIONALI [3A, 10A, 12B] 16  
Gemischte Blattsalate mit saisonalem Gemüse  
*Mixed leaf salad with seasonal vegetables*
- INSALATA CAESAR CON PETTO DI POLLO O GAMBERONI 26 / 28  
[1A, 2A, 3A, 9A, 10A, 12A]  
Caesar Salat mit Pouletbrust oder Riesenkrevetten  
*Caesar Salad with chicken breast or tiger prawns*
- BOWL CON PEPERONI GRIGLIATI, POMODORI, BASILICO,  
CARCIOFI, OLIVE, PENNE, RUCOLA, PINOLI [1A, 5A, 10B] 24  
Bowl mit gegrillte Paprika, Tomaten, Basilikum,  
Artischocken, Oliven, Penne, Rucola, Pinienkerne  
*Grilled peppers, tomatoes, basil, artichokes, olives,  
penne, rocket salad, pine nuts*
- BOWL DI COUSCOUS CON ACETO DI MELE, MENTA, UVETTA,  
POMODORINI E GERMOGLI DI VERDURE [1A, 12A, 9B] 24  
Bowl mit Couscous, Apfelessig, Minze, Rosinen,  
Kirschtomaten und Gemüsesprossen  
*Couscous bowl with apple vinegar, mint, raisins,  
cherry tomatoes and vegetable sprouts*
- PIATTO TICINESE CON FORMAGGIO DELLE VALLI [1A, 7A, 12A] 26  
Tessinerteller mit Käse aus dem Tal  
*Ticino platter with cheese from the valleys*

## SANDWICH & BURGER

- TOAST AL PROSCIUTTO & FORMAGGIO [1A, 7A,] 16  
Schinken-Käse Toast  
*Ham and cheese toast*
- CIABATTA ALLE ERBE CON RUCOLA SELVATICA,  
PLANTED CHICKEN E SALSA ROSA [1A] 24  
Kräuter-Ciabatta mit wildem Rucola, Planted Chicken  
und Cocktailsauce  
*Herb ciabatta bread with wild arugula, planted chicken  
and cocktail sauce*
- WRAP CON SALMONE AFFUMICATO 24  
FORMAGGIO FRESCO DEL TICINO & ANETO [1A, 4A, 7A, 6B, 8B]  
Wrap mit Rauchlachs, Tessiner Frischkäse und Dill  
*Wrap with smoked salmon, Ticino cream cheese with dill*
- EDEN BURGER CON POMODORI, RUCOLA, LARDO  
& PATATINE FRITTE [1A, 3A, 7A, 11A, 12A] 38  
Eden Rinds-Burger mit Tomaten, Rucola, Speck & Pommes frites  
*Eden beef burger with tomatoes, rocket, bacon and French fries*
- CLUB SANDWICH CLASSICO 38  
& PATATINE FRITTE [1A, 3A, 7A, 10A, 12A]  
Clubsandwich mit Poulet & Pommes frites  
*Club Sandwich with chicken & French fries*

## PASTE & ZUPPE

PENNE O SPAGHETTI CON SALSA A SUA SCELTA:

Penne oder Spaghetti mit einer Sauce nach Wahl:

*Penne or Spaghetti with your choice of one sauce:*

☞	POMODORO [1A, 3A, 7A, 9A]	24
	BOLOGNESE / CARBONARA [1A, 3A, 7A, 9A, 12A]	28
☞	PESTO [1A, 3A, 5A, 7A, 8A]	24
☞	ZUPPA DI POMODORI CON BASILICO [7A, 9B] Tomatensuppe mit frischem Basilikum <i>Tomato soup with fresh basil</i>	16

## PESCE & CARNE

PESCE PERSICO SVIZZERO IN TEMPURA, SALSA REMOULADE 46

& PATATINE FRITTE [1A, 3A, 4A, 5A, 7A, 10A, 12A]

Schweizer Egli-Knusperli mit Remouladen-Sauce & Pommes frites

*Deep fried Swiss perch with remoulade sauce & French fries*

FILETTO DI BRANZINO ALLA GRIGLIA 50

CON PATATE E VERDURE MEDITERRANEE [4A, 7A]

Gegrillter Wolfbarschilet mit Bratkartoffeln und Mediterrane Gemüse

*Grilled sea bass with baked potatoes and Mediterranean vegetables*

STEAK DI VITELLO SVIZZERO 49

CON SALSA ALLE SPUGNOLE E TAGLIATELLE [1A, 3A, 7A, 12A, 9B]

Schweizer Kalbssteak an feiner Morchel-Rahmsauce und Nudeln

*Swiss veal steak with morel cream sauce and tagliatelle*

## DOLCI

“ICE COFFEE EDEN ROC” [3A, 7A] 14

Eiskaffee “Eden Roc”

*Ice coffee „Eden Roc”*

TORTINO AL CIOCCOLATO, GELATO ALLA VANIGLIA E LAMPONI 18

[1A, 3A, 7A, 6B, 8B]

Lauwarmer Schokoladenkuchen, Vanille-Eis & Himbeeren

*Lukewarm chocolate cake with vanilla ice cream and raspberries*

ASSORTIMENTO DI TORTE FATTE IN CASA - AL PEZZO [1A, 3A, 7A, 8A, 6B]

Hausgemachte Torten und Kuchen - pro Stück

*Homemade tarts and cakes - per piece*

6 / 7.50

DALLE / von / *from* 12.00 ALLE / bis / *until* 17.00 Uhr

GELATI & SORBETTI FATTI IN CASA: [3A, 7A, 6B, 8B]

CIOCCOLATO, VANIGLIA, LAMPONI, LIMONE, FRUTTO PASSIONE

Eis & Sorbet aus eigener Herstellung:

Schokolade, Vanille, Himbeere, Zitrone, Passionsfrucht

*Homemade ice cream and sorbets:*

*Chocolate, vanilla, raspberry, lemon, passion fruit*

PER PALLINA / pro Kugel / *per scoop* 5

ORIGINE – Herkunft – Origin

MANZO: CH/IR  
Rind: CH/IR  
Beef: CH/IR

MAIALE: CH  
Schwein: CH  
Porc: CH

SALUMI: CH/IT  
Charcuterie: CH/IT  
Cold cuts: CH/IT

POLLAME: CH/FR  
Geflügel: CH/FR  
Poultry: CH/FR



PROPOSTA VEGETARIANA  
Vegetarische Gerichte  
Vegetarian dishes



PIATTI MOVING MOUNTAINS  
Moving Mountains Gerichte  
Moving Mountains dishes

Contiene   Contient   Enthält   Contains			Può contenere tracce   Peut contenir des traces Kann Spuren enthalten   May contain traces		
1a		Cereali, glutine Céréales, gluten Glutenhaltiges Getreide Cereals, gluten	1b		Cereali, glutine Céréales, gluten Glutenhaltiges Getreide Cereals, gluten
2a		Crostacei Crustacés Krebstiere Crustacea	2b		Crostacei Crustacés Krebstiere Crustacea
3a		Uova Oeufs Eier Eggs	3b		Uova Oeufs Eier Eggs
4a		Pesce Poissons Fische Fisch	4b		Pesce Poissons Fische Fisch
5a		Arachidi Arachides Erdnüsse Peanuts	5b		Arachidi Arachides Erdnüsse Peanuts
6a		Soia Soja Sojabohnen Soy	6b		Soia Soja Sojabohnen Soy
7a		Latte, lattosio Lait, lactose Milch, Laktose Milk, lactose	7b		Latte, lattosio Lait, lactose Milch, Laktose Milk, lactose
8a		Frutta a guscio, noci Fruits à coque dure, noix Hartschalenobst, Nüsse Tree nuts, nuts	8b		Frutta a guscio, noci Fruits à coque dure, noix Hartschalenobst, Nüsse Tree nuts, nuts
9a		Sedano Céleri Sellerie Celery	9b		Sedano Céleri Sellerie Celery
10a		Senape Moustarde Senf Mustard	10b		Senape Moustarde Senf Mustard
11a		Sesamo Sésame Sesamesamen Sesame seeds	11b		Sesamo Sésame Sesamesamen Sesame seeds
12a		Anidride solforosa, solfiti Anhydride sulfureux, sulfites Schwefeldioxid, Sulfite Sulfur dioxide, Sulfites	12b		Anidride solforosa, solfiti Anhydride sulfureux, sulfites Schwefeldioxid, Sulfite Sulfur dioxide, Sulfites
13a		Lupini Lupins Lupinen Lupines	13b		Lupini Lupins Lupinen Lupines
14a		Molluschi Mollusques Weichtiere Mollusks	14b		Molluschi Mollusques Weichtiere Mollusks

IN CASO DI DOMANDE RIGUARDO AGLI INGREDIENTI,  
IL NOSTRO PERSONALE SARÀ LIETO DI AIUTARLA.

Bei Fragen zu Inhaltsstoffen,  
unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

*In case of questions about ingredients,  
our staff will be pleased to assist you.*