

La nostra cucina



Il programma Moving Mountains del Tschuggen Collection si basa su cinque pilastri per offrire ai nostri ospiti un soggiorno sano e pieno di gioia:

Move Play Nourish Rest Give

Principi nutrizionali

I piatti Moving Mountains sono preparati secondo i seguenti principi che promuovono la buona salute e aumentano la propria immunità.

Ispirato dalle montagne svizzere: sano, fresco, nutriente e stagionale.

Viviamo in armonia con la natura che ci circonda e portiamo i suoi tesori nel vostro piatto in una forma fresca, pura e preparata in modo ottimale con un alto valore nutrizionale. Presta particolare attenzione ai prodotti naturali con proprietà curative, alle piante selvatiche commestibili e agli ingredienti freschi di stagione della zona.

Radicati nella scienza: ci confrontiamo con le ultime scoperte della ricerca nutrizionale.

Incorporiamo le ultime scoperte scientifiche sul microbioma e la resilienza immunitaria nella scelta degli ingredienti e nella preparazione dei piatti. I prodotti sono rigorosamente di origine vegetale, contengono zuccheri interi (come lo sciroppo di specie arboree autoctone) e cereali interi invece di zuccheri raffinati e farina bianca - così ogni boccone è un toccasana per la vostra salute.


Presenza di sostanze nutritive: un approccio alla cucina basato sulle piante.

Per soddisfare le nostre esigenze nutrizionali, le verdure e la frutta tornano ad essere il fiore all'occhiello della nostra cucina e le basi di tutti i nostri piatti sono interamente vegetali. La selvaggina, la carne, il pesce e i formaggi suggeriti possono essere aggiunti su richiesta come complementi.

Piacere del palato: il gusto e il sapore influenzano ogni decisione e sono alla base del nostro approccio.

Spesso si presume erroneamente che il cibo sia una delizia o salutare. Per dare piacere e salute allo stesso tempo, il cibo deve avere un buon sapore e un alto valore nutrizionale.

I piatti di Moving Mountains - sono fatti con ingredienti selezionati legati alla regione e sono tanto nutrienti e sani quanto gustosi.

Basta cercare il simbolo di Moving Mountains sui nostri menu 

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 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.

Moving Mountains Gerichte stützen sich auf jüngste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. Die Zutaten dafür sind überwiegend pflanzenbasiert und enthalten vollwertigen Zucker (etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und Vollkorn, anstelle von raffiniertem Zucker und Weissmehl. Nahrhaft, leicht verdaulich, auf die Region bezogen – und doch diktieren Geschmack und Aromen jede Mahlzeit.

Halten Sie Ausschau nach folgendem Symbol 

MARINA DIM SUM

Dim Sum significa letteralmente: toccare il cuore.
I nostri MARINA DIM SUM offrono una variazione di ravioli cinesi,
che sono in parte cotti al vapore, in parte fritti e, si spera, vi tocchino il cuore.

*Dim Sum bedeutet wörtlich: das Herz berühren.
Unsere MARINA DIM SUM sind eine Variation der chinesischen Teigtaschen, die zum Teil gedämpft und zum Teil frittiert wurden und
hoffentlich Ihr Herz berühren.*

Dim Sum literally means: touching the heart.
Our DIM SUM MARINA offers a variation of Chinese ravioli,
which are partly steamed, partly fried and hopefully will touch your heart.

*Dim Sum signifie littéralement: toucher le cœur.
Nos MARINA DIM SUM offrent une variation de ravioli chinois,
qui sont en partie cuits à la vapeur, en partie frits et, espérons-le, touchent votre cœur.*

✓ vegi gao

Cavolo, carote, germogli, funghi – Kohl, Karotten, Bambuspflanzen, Pilze
Cabbage, carrots, shoots, mushrooms – Choux, carottes, pousses, champignons

Peckinese Duck Gao

Anatra e zenzero spadellato – Sautierte Ente und Ingwer
Sautéed duck and ginger – Canard et gingembre sautés

Beef siu mai

Manzo – Rind – Beef – Boeuf

Gamba crispy

Gambero fritto – Frittierte Krevette – Fried King prawn – Crevette géante frite

Chicken samosa

Pollo – Huhn – Chicken – Poulet

A pezzo (minimo 2 pezzi per tipo)
Pro Stück (mindestens 2 Stück pro Sorte)
Per Piece (minimum 2 pieces per type)
Par pièce (minimum 2 pièces par variété)

6

Cestino degustazione con 1 pezzo per tipo
Degustationskorb mit 1 Stück pro Sorte
Tasting basket with 1 piece per type
Panier de dégustation avec 1 pièce par variété

28

Tutti i MARINA DIM SUM sono accompagnati da salsa di soia.
Alle MARINA DIM SUM werden mit Sojasauce serviert.
All MARINA DIM SUM are served with soy sauce.
Tous les MARINA DIM SUM sont servis avec de la sauce soja.

SNACK & ANTIPASTI

Flammkuchen classica	18
Con cipollotti, porro, panna acida e pancetta affumicata <i>Mit Frühlingszwiebeln, Lauch, Sauerrahm und geräuchertem Speck</i> With spring onions, leek, sour cream and smoked bacon <i>Avec oignons printaniers, poireau, crème fraîche et lard fumé</i>	
Flammkuchen del contadino 	21
Con panna acida, verdure e funghi di stagione <i>Mit Sauerrahm, Gemüse und saisonalen Pilzen</i> With sour cream, vegetables and seasonal mushrooms <i>Avec crème fraîche, légumes et champignons saisonniers</i>	
Vegí Tacos 	22
Tacos di pane integrale al vapore, Planted Chicken, maionese plant based al curry <i>Gedämpfte Vollkornbrot-Tacos, Planted Chicken, plant based Curry-Mayonnaise</i> Steamed whole bread tacos, Planted Chicken, plant based curry mayonnaise <i>Tacos au pain complet à la vapeur, Planted Chicken, plant based mayonnaise au curry</i>	
Bruschettone tartare	24
Con tartare di manzo, guacamole e pomodori <i>Mit Rindstatar, Guacamole und Tomaten</i> With guacamole, beef tartare and tomatoes <i>Avec guacamole, tartare de boeuf et tomates</i>	
Pizza di scarola 	24
Ripiena di scarola, provola affumicata e olive taggiasche <i>Gefüllt mit Endivie, geräuchertem Provola Käse und Taggiasca Oliven</i> Stuffed with endives, smoked provolone cheese and Taggiasca olives <i>Farcie d'endives, fromage provola fumé et olives Taggiasca</i>	
Salmone marinato	30
Salmone marinato con avocado, latticello e verdure in agrodolce <i>Marinierter Lachs mit Avocado, Buttermilch und süß-saurem Gemüse</i> Marinated salmon with avocado, buttermilk and sweet and sour vegetables <i>Saumon mariné avec avocat, babeurre et légumes aigre-doux</i>	
Tartare di manzo svizzero (140 gr) / (200 gr)	28 40
Con senape, ketchup, cetrioli, capperi, tabasco e salsa Worcester servita con pane della valle Maggia <i>Klassisches Schweizer Rindstatar mit Senf, Ketchup, Gurken, Kapern, Tabasco und Worcestersauce, serviert mit Vallemaggia Brot</i> Classic Swiss beef tartare with mustard, ketchup, cucumbers, capers, tabasco and Worcester sauce served with Vallemaggia bread <i>Tartare de bœuf suisse à la moutarde, ketchup, cornichons, câpres, tabasco et sauce Worcester servi avec du pain Vallemaggia</i>	

INSALATE

Insalata d'orzo

24

Insalata d'orzo con avocado, sedano, edamame, panna acida, pumpernickel crumble

Gerstensalat mit Avocado, Sellerie, Edamame, Sauerrahm und Pumpernickel-Crumble

Barley salad with avocado, celery, edamame, sour cream and pumpernickel bread crumble

Salade d'épeautre avec avocat, céleri, edamame, crème aigre et crumble de pumpernickel

Insalata Caesar vegetariana

18

Foglie di baby lattuga e quercia rossa, crumble di pane all'olio d'oliva, pomodori di magadino, caesar dressing, scaglie di Grana Padano

Baby-Salatblätter und roter Eichblattsalat, Brotkrümel mit Olivenöl, Magadino-Tomaten, Caesar Dressing, Grana Padano

Baby lettuce leaves and red oak, crumble of bread with olive oil, Magadino tomatoes, Caesar dressing, Grana Padano

Feuilles de laitue bébé et chêne rouge, crumble de pain à l'huile d'olive, tomates de Magadino, sauce César, grana padano

Insalata Caesar con pollo o gamberi

26 28

Foglie di baby lattuga e quercia rossa, crumble di pane all'olio d'oliva, pomodori di magadino, caesar dressing, scaglie di Gran Padano

Baby-Salatblätter und roter Eichblattsalat, Brotkrümel mit Olivenöl, Magadino-Tomaten, Caesar-Topping, Grana Padano

Baby lettuce leaves and red oak leaf salad, bread crumble with olive oil, Magadino tomatoes, caesar dressing, Grana Padano

Feuilles de laitue bébé et chêne rouge, crumble de pain à l'huile d'olive, tomates Magadino, sauce César, grana padano

Thai beef salad

30

Insalata a foglie con tataki di manzo, crescione, germogli di soia e di barbabietola, spinacini, carote, sesamo, menta, anacardi, peperoncini verdi dolci, cipollotto e thai dressing

Blattsalat mit Rinds-Tataki, Brunnenkresse, Sojasprossen, Rübensprossen, Spinat, Karotten, Sesam, Minze, Cashewkerne, süßem grünem Chili, Frühlingszwiebeln und Thai-Dressing

Leaf salad with beef tataki, watercress, soybean sprouts, beet sprouts, spinach, carrots, sesame, mint, cashew, sweet green chili, spring onion and Thai dressing

Salade de feuilles avec tataki de bœuf, cresson, germes de soja et de betteraves, épinards, carottes, sésame, menthe, anacardes, piment vert doux, oignons de printemps et vinaigrette thai

ZUPPE

Zuppa di citronella e curry  16

Zitronengrassuppe mit Curry
Lemongrass soup with curry
Soupe à la citronnelle et curry

Zuppa di zucca e arancia  18

Kürbissuppe mit Orange
Pumpkin soup with orange
Soupe de potiron et orange

PASTA & RISOTTO

Paccheri  24

Con pomodoro e basilico
mit Tomate und Basilikum
with tomato and basil
avec tomate et basilic

Spaghetti Cacio & Pepe  26

Spaghetti mit Käse und Pfeffer
Spaghetti with cheese and pepper
Spaghetti au fromage et au poivre

+ Battuta di manzo condita all'italiana + 6

Rindstatar gewürzt nach italienischer Art
Beef tartare seasoned Italian style
Tartare de bœuf assaisonné à l'italienne

Risotto Marina 28

Con zafferano, sfilacciato di guancia di vitello e gremolata
Safranrisotto, gezupfte Kalbsbäckchen und Gremolata
Saffron risotto, pulled veal cheek and gremolata
Risotto au safran, joue de veau effiloché et gremolata

Ravioli del Plin 30

Ripieni di brasato di manzo, funghi porcini, parmigiano reggiano
Ravioli von Plin gefüllt mit geschmortem Rindfleisch, Steinpilzen, Parmesankäse
Ravioli Plin stuffed with braised beef, porcini mushrooms, parmesan cheese
Ravioli de Plin farcis de bœuf braisé, cèpes, parmesan

* Pasta senza glutine / glutenfreie Pasta
gluten-free pasta / pasta sans gluten



20 minuti

PLANT BASED

Planted Chicken 30

Orzo, verdure e maionese vegana al curry

Planted Chicken mit Gerste, Gemüse und vegane Curry-Mayonnaise

Planted Chicken with barley, vegetables and vegan curry mayonnaise

Planted Chicken avec orge, légumes et mayonnaise végétalienne au curry

cavolfiore 26

Arrosto al curry e curcuma con battuta di olive taggiasche, uvetta sultanina e pinoli

Gerösteter Blumenkohl an Curry und Kurkuma mit gehackten Taggiasca Oliven, Sultaninen und Pinienkernen

Roasted cauliflower scented with curry and turmeric with chopped Taggiasca olives, sultanas and pine nuts

Chou-fleur rôti avec curry et curcuma, avec olives Taggiasca, sultanines et pignons de pin

PESCI

Mazzancolle alla plancia 48

Con zucchine e riso bianco

Garnelen auf heissem Stein serviert mit Zucchini und weissem Reis

Prawns served on hot stone with courgette and white rice

Crevettes servies sur pierre chaude avec courgettes et riz blanc

Bocconcini di lucioperca 46

Con cime di rapa, riso nero e salsa alla citronella

Zanderstückchen mit Wilder Brokkoli, schwarzem Reis und Zitronengrassauce

Pikeperch chunks, with turnip greens, black rice and lemongrass sauce

Morceaux de sandre, avec fanes de navets, riz noir et sauce à la citronnelle

Orata 44

Alla Mugnaia con broccoli scottati in padella e orzo

Dorade Müllerin Art, mit gebratenem Brokkoli und Gerste

Gilt-head bream "à la meunière" with roasted broccoli and barley

Dorade à la meunière avec brocoli rôti et orge

CARNI

Chicken Satay

44

Suprema di pollo con salsa all'agro dolce, tagliatelle di riso con verdure e funghi saltati alla salsa di soia e salsa al burro d'arachidi

Hähnchenbrust mit süß-saurer Sauce, Reisnudeln mit in Sojasauce gebratenem Gemüse und Pilzen und Erdnussbuttersauce

Chicken breast with sweet and sour sauce, rice noodles with vegetables and mushrooms fried in soy sauce, and peanut butter sauce

Poitrine de poulet à la sauce aigre-douce, nouilles de riz avec légumes et champignons sautés à la sauce soja et sauce au beurre de cacahuètes

Guancia di vitello svizzero

46

Con polenta ticinese e verdure all'agrodolce

Schweizer Kalbsbäckchen, Tessiner Polenta und süss-saures Gemüse

Swiss veal cheeks, Ticino polenta and sweet and sour vegetables

Joue de veau suisse, polenta tessinoise et légumes aigre-doux

Entrecôte di Manzo

48

Con patate saltate al rosmarino, panna acida e cavolfiore alla curcuma arrostito

Rinds Entrecôte mit gebratenen Rosmarinkartoffeln, Sauerrahm und geröstetem Blumenkohl mit Kurkuma

Beef entrecote with roasted rosemary potatoes, sour cream and roasted cauliflower scented with turmeric

Entrecôte de bœuf avec pommes de terre sautées au romarin, crème aigre et chou-fleur rôti au curcuma

Gentile ospite, su richiesta, i nostri collaboratori saranno lieti di informarla in merito agli ingredienti contenuti nei nostri piatti che possono provocare allergie o intolleranze.

Lieber Gast, über Zutaten in unseren Gerichten, die Allergien oder Intoleranzen auslösen können, informieren Sie unsere Mitarbeitenden auf Anfrage gerne.

Dear guest, our staff will be pleased to inform you on request about ingredients in our dishes that may cause allergies or intolerances.

Cher client, si vous êtes sujet à des allergies ou intolérances, nos collaborateurs vous informeront volontiers sur les ingrédients utilisés dans nos plats sur simple demande de votre part.

Manzo / Rind / Beef / Boeuf
Vitello / Kalb / Veal / Veau
Molluschi / Muscheln / Shellfish / Mollusques
Pollo / Huhn / Chicken / Poulet
Crostacei / Krustentiere / Crustaceans / Crustacés
Pesce / Fisch / Fish / Poisson

Svizzera
Svizzera
Italia, Spagna
Svizzera, Italia, Francia
Italia
Svizzera, Italia, Olanda,
Danimarca, Islanda



Vegetariano / vegetarisch / vegetarian / végétarien



Piatti Moving Mountains / Moving Mountains Gerichte
Moving Mountains dishes / Plats Moving Mountains



Senza glutine / glutenfrei / gluten-free / sans gluten

DESSERT

<i>Tiramisù Marina</i>	14
<i>Tortino al cioccolato</i>	16
Con cuore fondente e gelato al lampone <i>Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern und Himbeereis</i> Chocolate cake with liquid heart and raspberry ice cream <i>Fondant au chocolat et glace aux framboises</i>	
<i>Biscotto al grano saraceno</i> 	16
Pasta frolla vegana al grano saraceno, cioccolato fondente 72%, gelato al lampone <i>Veganer Buchweizenmüribeteig, 72% Zartbitterschokoladenfüllung, Himbeereis</i> Vegan buckwheat shortcrust pastry, 72% dark chocolate filling, raspberry icecream <i>Pâte sablée au sarrasin végétalien, chocolat noir 72%, amandes, framboises</i>	
<i>Zabaione al Marsala</i>	16
Caldo con frutti di bosco <i>Warme Marsala Zabaione mit Waldbeeren</i> Warm Marsala zabaione with berries <i>Sabayon chaud au marsala avec baies</i>	
<h2>GELATI</h2>	
<i>Coupe Marina</i>	14
Gelato alla vaniglia, fragole fresche, e panna montata <i>Vanilleeis, Frische Erdbeeren und Schlagsahne</i> Vanilla ice cream, fresh strawberries and whipped cream <i>Glace à la vanille, fraises fraîches et crème chantilly</i>	
<i>Coupe Cioccolato</i>	14
Gelato alla stracciatella e al cioccolato, panna montata e salsa al cioccolato <i>Stracciatella und Schokoladeneis, Sahne und Schokoladensauce</i> Chocolate and stracciatella ice cream, whipped cream and chocolate sauce <i>Glace au chocolat et stracciatella, crème chantilly et sauce au chocolat</i>	
<i>Tazza Affogato</i>	7.50
Una pallina di gelato alla vaniglia e un espresso <i>Eine Kugel Vanilleeis und ein Espresso</i> One scoop of vanilla ice cream and an espresso <i>Une boule de glace à la vanille et un espresso</i>	

Gelati a scelta:

Vaniglia, caffè
Cioccolato, stracciatella
Pistacchio

4 / pallina

Sorbetti a scelta:

Fragola, limone, mango, frutto della passione, lampone

Eissorten:

*Vanille, Kaffee
Schokolade, Stracciatella
Pistazie*

*pro Kugel****Sorbetsorten:***

Erdbeer, Zitrone, Mango, Passionsfrucht, Himbeere

Ice cream types:

Vanilla, coffee
Chocolate, stracciatella
Pistachio

per scoop

Sorbet types :

Strawberry, lemon, mango, passion fruit, raspberry

Types de glace :

*Vanille, café
Chocolat, stracciatella
Pistache*

par boule