

LUNCH MENU

Speisen von 12 Uhr bis 18 Uhr & 21.30 Uhr bis 23 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.

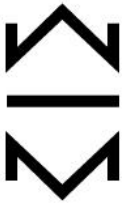
Very warm welcome from Twist – enjoy!

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 Hotel 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: 

The Tschuggen Hotel 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: 

SALAD BOWLS

STARTER BOWL | p | lf | gf |  12

Gewürzsalat, Gemüsejulienne, Sprossen, Kerne

Baby leaf salad, vegetable julienne, sprouts, seeds

SUPERFOODBOWL | p | lf | gf |  19

Frisée, Federkohl, Lauch-Kimchi, Quinoa, Pinienkerne, Radieschen

Frisée, kale, leek kimchi, quinoa, pine nuts, garden radish

DRESSINGS

Joghurt-Limetten Emulsion | gf

Yoghurt and lime

Kürbis-Vanille | p | lf | gf | 

Pumpkin and vanilla

Honig-Körnersenf | lf | gf

Honey and grainy mustard

UPGRADE YOUR SALAD

Pouletbrust 100 g 12

Chicken breast

Rindssteak 100 g 19

Beef steak

Lachsfilet 100 g 14

Salmon filet

TWIST APERITIFPLÄTTLIS

MOVING MOUNTAINS PLÄTTLI | p | lf | 

13 | 23

**Hummus, Oliven, getrocknete Tomaten, Grissini,
bunte Gemüsechips, Bergkräuterdip**

Hummus, olives, dried tomatoes, grissini, vegetable chips, herb dip

GEMISCHTES PLÄTTLI

15 | 27

**Salsiz, Bündnerfleisch vom Lenzerheidner Rind, angeräucherter Rohessspeck,
Hanfmutschli, Bsoffnig, Usbrecher klein, Birnensenf**

Salsiz, dried meat from the Lenzerheide beef, smoked bacon,
variation of Swiss cheese, pear mustard

SOUP BOWLS

TAGESSUPPE

14

Soup of the day

MEERRETTICHSUPPE MIT RÄUCHERFISCH | gf | lf

17

Zartes Raucharoma mit Kokos-Limeflavour

Horseradish soup with smoked fish
slightly smoked with coconut-lime flavour

SPAGHETTI BOWLS

SPAGHETTI BOWL | p | lf |  29

Spaghetti, glasierte Kastanien, Spinat, Mischpilze

Spaghetti, glazed chestnuts, rocket salad, mixed mushrooms

MIT HÜHNERBRUST 39

With chicken breast

MIT GERÄUCHERTEM TOFU | p | lf |  32

With smoked tofu

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizenpasta

Your choice of: egg pasta | gluten free pasta | buckwheat pasta

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST WAGYU BURGER AUS CHURWALDEN 35

Rum Brioche, Salat, Twist Burger Peperoni-Relish, Shitake-Pilze, Ostschweizer Pommes Frites

Rum brioche, salad, Twist burger peperoni relish, shiitake mushrooms, eastern Swiss fries

TWIST PLANT BASED POWER BURGER | ve 28

Rum Brioche, Gemüsepatty, Blattsalat, Tomate, eingelegte Gurken, Pesto, Ostschweizer Pommes Frites

Rum brioche, vegetable patty, leaf lettuce, tomato, pickles, pesto, eastern Swiss fries

VALSANA CLUBSANDWICH | lf 29

Alpstein Poulet, Focaccia, Pesto, Speck, Tomate, Spiegelei, Blattsalat

Alpstein chicken, focaccia bread, pesto, bacon, tomato, fried egg, leaf lettuce

MORCHELTOAST | ve 25

Aroser Nussbrot, Morchelragout, halbgetrocknete Cherrytomaten

Arosa nut bread, morel mushrooms ragout, semi dried cherry tomatoes

VALSANA WRAP | p | ve | lf | 25

Salat, Hummus, Falafel, Gurke, Tomate, Pesto

Salad, hummus, falafel, cucumber, tomato, pesto

SIDE BOWLS

Ostschweizer Pommes Frites | Süsskartoffel Pommes Frites 7

Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizenpasta | Basmatireis winterliche Blattsalate | Saisongemüse | Brokkoli

Eastern Swiss fries | Sweet potato fries | Eierpasta

Glutenfree pasta | Buckwheat pasta | Basmati rice

Winter leaf lettuce | seasonal vegetables | Broccoli

DESSERTS

TANNENHONIG PARFAIT ve gf	15
Mit Nusskrokant	
Pine honey parfait	
With nut brittle	
VALSANA ICE COFFEE	13
BÜNDNER BIO GLACE PRO KUGEL ve gf	4
Vanille, Schokolade, Erdbeere, Amarena Kirschen, Zimt, Arvenholz	
Homemade ice cream per scoop	
vanilla, chocolate, strawberry, amarena cherries, cinnamon, pine wood	
BÜNDNER BIO SORBET PRO KUGEL p lf gf 	4
Zitrone, grüner Apfel, Premium Zwetschge, Hagebutten mit Portwein, Mirabellen	
Homemade sorbet per scoop	
lemon, green apple, premium plum, rosehips with port wine, mirabelle	

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

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

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.