

LUNCH MENU



Speisen von 12 Uhr bis 15 Uhr

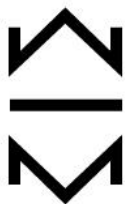
TWIST – das bedeutet eine bewusste und vielseitige Küche, die Genuss und den Anspruch an eine zeitgemässe Ernährung auf besondere Weise verbindet. Eine gezielte Auswahl an natürlichen und hochwertigen Produkten soll Ihnen dabei Wohlbefinden, Vitalität und Energie schenken. Saisonal bunt steht unser Angebot 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: 

STARTER

RINDSTATAR 130g gf	36
Sauerrahm, Kapern, Senfkörner, Sardellen, Erbsen, Rande, Belper Knolle (Käse)	
Sour cream, capers, mustard seeds, anchovies, peas, beetroot, belper bulb (cheese)	
HUMMUS VARIATION gf p lf 	18
Kichererbsenhummus, Randenhummus, Karottenhummus, Naanbrot	
Chickpea hummus, beetroot hummus, carrot hummus, naan bread	
TWIST PLÄTTLI ve	26
Randenhummus, Currylinsen, Yufkaröllchen, Erbsencreme, Naanbrot	
Beetroot hummus, curry lentils, yufka rolls, peas cream, naan bread	
GEBACKENE CHAMPIGNONS lf gf p 	16
Wildkräutersalat, Kernemix, vegane Remoulade	
Baked mushrooms, wild herb salad, mixed seeds, vegan remoulade	

SALAT BOWLS

STARTER BOWL | p | lf | gf | 

9

Wintersalat, karamellierter Kürbis, Nüsse, Granatapfel

Winter salad, caramelized pumpkin, nuts, pomegranate

FEDERKOHL BOWL | p | lf | gf | 

24

Apfel, Rosinen, Cranberries, Zitrone, Orange, Pekanuss

Kale bowl, apple, raisins, cranberries, lemon, orange, pecan

TWIST CEASAR SALAD

24

Mini Lattich, Cherrytomaten, Speck, Bergkäse, Knoblauchcroutons

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

DRESSINGS

Balsamico-Honig-Dressing | gf

Balsamic-honey-dressing

Frenchdressing | lf | gf | va | p | 

French-dressing

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

Pear-walnut-dressing

UNSER SIGNATURE

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

Beetroot-raspberry-dressing

UPGRADE YOUR BOWLS

Pouletbrust 100g

15

Chicken breast

Rindstreifen 100g

15

Beef stripes

Lostallo Lachsfilet 100g

15

Salmon filet

Alpenkräutertofu 100 g | 

12

Tofu

SOUPS

TAGESSUPPE |lf | gf | va | p |  16
Soup of the day

GERSTENSUPPE 16
Wahlweise mit Arosali
Barley soup
Optional with small Arosa sausages

KÜRBIS-INGWERSUPPE | gf | lf | ve |  16
Kürbiskernöl, Kerne
Pumpkin-ginger soup, pumpkin oil, seeds

TWIST SANDWICHES

VALSANA CLUBSANDWICH | lf 32
Alpstein Poulet, Speck, Ei, Tomate, Gurke, Salat, Peperonirelish, Pommes Frites
Alpstein chicken, bacon, egg, tomato, cucumber, salad, bell pepper relish, French fries

TWIST PASTRAMI SANDWICH | lf 32
Pastrami, Salat, Gurke, Tomate, Senfcreme, Sauerkraut, Pommes Frites
Pastrami, salad, pickles, tomato, mustard cream, sauerkraut, French Frites

MAINS

LUMA BLACK ANGUS RIB EYE STEAK 250g	56
Café de Paris, Chimichurri, Pommes Frites, Beilagensalat	
Café de Paris, chimichurri, french fries, salad	
HIRSCHWURST lf	24
Salat, Boskop-Zwiebelchutney, Brot	
Deer sausage, salad, boskop-onion chutney, bread	
LOSTALLO LACHS lf	34
Brokkoli, Apfel-Cashewquinoa, Nussbuttersauce	
Broccoli, apple-cashew quinoa, nut butter sauce	
SPINATKNÖDEL lf gf ve p 	28
Waldpilzragout, Kräuterseitlinge	
Spinach dumplings, mushroom ragout, king oyster mushroom	
PASTA GENOVESE	32
Rigatoni, Kalbsragout, Frühlingszwiebeln	
Rigatoni, veal ragout, spring onions	

DESSERTS UND GLACE

HASELNUSSPUDDING | ve 14
Zwetschgenragout, Kakaobohnenglace
Hazelnut pudding, plum ragout, cocoa bean ice cream

HIMBEER-PISTAZIEN-TARTE | ve 15
Himbeer-Thymiansorbet
Raspberry-pistachio-tarte, raspberry-thyme sorbet

GLACE

HAUSGEMACHTE GLACE PRO KUGEL | ve | gf 6
Vanille, Schokolade, Pflaume-Zimt, Heu-Spekulatius, Erdbeere, Salz-karamell-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, galia 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