

# 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.**

**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, enhancing your wellbeing, vitality and energy meal.

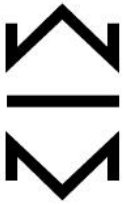
Very warm welcome from Twist – enjoy!

**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: 



# MOVING MOUNTAINS

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  
**Kichererbsenhummmus, Randenhummmus, Karottenhummmus, Naanbrot**  
Chickpea hummus, beetroot hummus, carrot hummus, naan bread
- TWIST PLÄTTLI** | ve 26  
**Randenhummmus, Currylinsen, Erbsencreme, Naanbrot**  
**Wahlweise mit Yufkaröllchen**  
Beetroot hummus, curry lentils, peas cream, naan bread  
Optional with yufka rolls
- 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, Sanddorn**

Winter salad, caramelized pumpkin, nuts, sea buckthorn

**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-Baumnuss-Dressing** | lf | gf | ve | | 

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

Lostallo salmon filet

**Alpenkräutertofu 100 g** |  12

Mountain herbs tofu

## SOUPS

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

**GERSTENSUPPE** 16  
Traditional local barley soup  
**Wahlweise mit Aroslerli** +3  
Optional with 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 Fries

## MAINS

<b>LUMA BLACK ANGUS RIB EYE STEAK 250g</b>	56
<b>Café de Paris, Chimichurri, Pommes Frites, Beilagensalat</b> Café de Paris, chimichurri, french fries, salad	
<b>HIRSCHWURST   lf</b>	24
<b>Salat, Boskop-Zwiebelchutney, Brot</b> Deer sausage, salad, boskop-onion chutney, bread	
<b>SPINATKNÖDEL   lf   gf   ve   p   </b>	28
<b>Waldpilzragout, Kräuterseitlinge</b> Spinach dumplings, mushroom ragout, king oyster mushroom	
<b>PASTA GENOVESE</b>	32
<b>Rigatoni, Kalbsragout, Frühlingszwiebeln</b> Rigatoni, veal ragout, spring onions	

## DESSERTS UND GLACE


**ALPEN TRIFLE** | ve | lf |  14  
**Preiselbeere, Mandel, Kirsche**  
Cranberry, almond, cherry

**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**