

DINNER MENU

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!

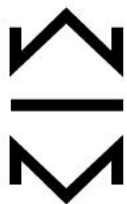
TWIST – a healthy, mindful yet creative cuisine that combines culinary delights, modern food trends and today's desire for a healthy, happy lifestyle. Only the best seasonal and local produce is chosen for our delicious, colourful bowls, supplying your body with all it needs to function best – enhancing your wellbeing, vitality and energy.
very warm welcome at 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: 

BOWLS & SALADS

STARTER BOWL | p | lf | gf |  12

Gewürzsalat, Gemüsejulienne, Sprossen, Kerne

Seasonal leaf salad, vegetable julienne, sprouts, seeds

SUPERFOODBOWL | p | lf | gf |  19

Frisée und Federkohl auf Lauch-Kimchi, Quinoa, Nüsse, Radieschen

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

NÜSSLISALAT MIT STEINPILZEN UND POULETBRUST | lf | gf 26

Feldsalat, Steinpilzwürfel, Cherrytomaten, sautierte Pouletbrust

Lambs lettuce, porcini mushrooms, cherry tomatoes, chicken breast

DRESSINGS

Joghurt-Limetten Emulsion | gf

Yoghurt and lime emulsion

Kürbis-Vanille | p | lf | gf | 

Pumpkin and vanilla

Honig-Körnersenf | gf

Honey and grainy mustard

UPGRADE YOUR BOWL & SALAD

Pouletbrust 100 g 12

Chicken breast

Rindssteak 100 g 19

Beef steak

Lachsfilet 100 g 14

Salmon filet

TO START WITH

BÜFFELMOZZARELLA MIT VALSANA LACHS, NÜSSEN UND KRESSE | gf 23

Mozzarella, Valsana Lachs, geröstete Baumnüsse und Kresse

Buffalo mozzarella, Valsana salmon, roasted walnuts and cress

VALSANA MEZZE | p | ve | lf |  23

Randenhummus, Linsendal, Falafel, Blumenkohl, Rosmarin-Focaccia

Beetroot hummus, lentil dal, falafel, cauliflower, rosemary focaccia

GESCHMORTER BLUMENKOHL | ve | gf 23

Bergkräuterdip, Apfelchutney

Braised cauliflower, herbal dip, apple chutney

SCHWEIZER RINDSTATAR 32

Kapern, Cornichons, Schalotten, Haselnussöl, Burrata, Focaccia

Swiss beef tartare, capers, pickles, shallots, hazelnut oil, burrata, focaccia

RANDENTATAR | p | ve | lf | gf |  24

Zwiebelmayonnaise, Senfeis

Beetroot tatare, onion mayo, mustard ice cream

SOUP BOWLS

TAGESSUPPE 14

Soup of the day

AROSER ARVENESSENZ | p | ve | gf |  17

Sautierte Steinpilze

Arosa pine essence with sautéed porcini mushrooms

MEERRETTICHSUPPE MIT RÄUCHERFISCH | gf | lf 17

Zartes Raucharoma mit Kokos-Limeflavour

Horseradish soup with smoked fish

slightly smoked with coconut-lime flavour

MARONENSUPPE MIT KRÄUTERSCHAUM | gf 17

Und Maraner Quark

Chestnut soup with herbal foam

and fresh cheese from Maran

NOODELS, PASTA & CO

SPAGHETTI BOWL | p | lf |  29

Spaghetti, glasierte Kastanien, Spinat, Mischpilze

Spaghetti, glazed chestnuts, spinach, 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 | glutenfree pasta | buckwheat pasta

ZOODLES | p | gf | lf |  29

Zucchettinudeln, buntes Wurzelgemüse, Sojasprossen, Minze,

Haselnüsse, rote Curry-Kokosnuss-Sauce

Zucchini noodles, root vegetables, soy sprouts, mint,

hazelnuts, red curry-coconut sauce

TRÜFFELPASTA | ve 35

Hausgemachte Pasta, Trüffelrahmsauce, Onsen-Ei, Mangold

Homemade pasta, truffle cream sauce, onsen egg, chard

GEMÜSECURRY | p | gf | lf |  29

Buntes Wurzelgemüse, Soja Sprossen, Basmati Reis,

Gelbe Curry-Kokosnuss-Sauce, Tom Yan Nüsse

Root vegetables, soy sprouts, basmati rice, yellow curry sauce, tom yan nuts

MAINS

SCHWEIZER RINDS ENTRECÔTE 150 g oder 220 g | gf 39 | 54

Valsana Twist Butter oder Trüffelsalz

Swiss beef entrecote 150 g or 220 g

Valsana twist butter or truffle salt

SCHWEIZER RIBELMAIS POULET BRUST SUPREME | gf 39

Gebraten, gefüllt mit Bündner Steinpilzen, wilder Broccoli, glasierte Karotten

Swiss chicken supreme

fried, stuffed with local porcini mushrooms, wild broccoli, glazed carrots

VALSANA KALBSMEDAILLON | gf 47

Schwarzwurzel, rotes Zwiebelconfit

Veal medaillon, salsify, red onion confit

LOSTALLO LACHS | gf 42

Belugalinsen, Morcheln, Kräuter-Beurre Blanc

Lostallo salmon, beluga lentils, morels, herb beurre blanc

ZANDERFILET | gf 42

Champagner-Sauerkraut, Babyfenchel

Caramelized filet of pike-perch

champagne sauerkraut, baby fennel

FILET VOM BERGSAIBLING | gf 39

St. Galler Kartoffelstock, geschmorte Urkarotte, Beurre Blanc

Filet of char, violet mashed potatoes, braised primeval carrot, beurre blanc

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Frites | Ostschweizer Pommes Frites 7

Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta | Basmatireis

winterliche Blattsalate | Saisongemüse | Brokkoli

Sweet potato fries | eastern Swiss French fries | egg pasta | glutenfree pasta

buckwheat pasta | basmati rice |

winter leaf lettuce | seasonal vegetable | broccoli

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.