

Herzlich willkommen im Restaurant «La Collina».

Nomen est Omen.

La Collina, der “Hügel”, auf Rätoromanisch, offeriert einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergkulisse - aber auch eine vielfältige Auswahl an Speisen. Perfekt zum Lunch oder für die Stärkung zwischendurch, an einem aufregenden Wander- oder Skitag.

A very warm welcome to «La Collina».

Nomen est Omen.

With a name meaning ‘hill’ in Romansh, La Collina offers relaxed dining against a stunning mountain backdrop. Enjoy a laidback lunch on the restaurant terrace, or some light snacks after a day of hiking or skiing.

Das Moving Mountains Programm der The Tschuggen Collection beruht auf fünf Säulen, um unseren Gästen einen gesunden Aufenthalt voller Freude zu bieten:

Move Play Nourish Rest Give

Unsere Ernährungsprinzipien

Die Gerichte von Moving Mountains werden nach den folgenden Prinzipien kreiert, die die Gesundheit fördern, Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken.

1. *Verwurzelt in der Natur: Vollwertige, frische, saisonale und nährstoffreiche Lebensmittel, inspiriert von den Schweizer Bergen.*

Wir nehmen die Natur, die uns umgibt, und bringen sie auf Ihren Teller - frisch, sauber und so präsentiert, dass ihre Nährstoffe erhalten bleiben oder verbessert werden. Achten Sie auf lokal inspirierte, heilende Lebensmittel mit medizinischen Qualitäten, Wildfutter und frische, saisonale Zutaten.

2. *Verwurzelt in der Wissenschaft: Nach neuesten Entwicklungen der Ernährungsforschung.*

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Darmmikrobiom und die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems spiegeln sich in der Auswahl der Zutaten und in der Zubereitung der Gerichte wider. Pflanzlich basiert, wird Weißzucker und Weißmehl zugunsten von komplexen Zuckern und Vollkornprodukten ersetzt - jeder Bissen trägt zur Verbesserung der Gesundheit bei.

3. *Köstlichkeit: Geschmack und Aroma bestimmen jede Entscheidung und bilden die Grundlage für unseren Ansatz.*

Wir haben uns von der falschen Annahme leiten lassen, dass Lebensmittel entweder gemütlich und lecker oder gesund sind. Um Widerstandsfähigkeit und Gesundheit zu fördern, muss Essen nicht nur nahrhaft sein, sondern auch Freude bereiten.

4. Nährstoffdichte

Um unseren Ernährungsansprüchen gerecht zu werden, nehmen Gemüse und Obst wieder einen wichtigen Platz in unserer Küche ein, und die Grundlage all unserer Gerichte ist rein pflanzlich. Wild, Fleisch, Fisch und Käse können auf Wunsch als Ergänzung hinzugefügt werden.

The moving mountains program of the Tschuggen hotel group is based on five pillars to offer our guests a healthy stay full of joy:

Move Play Nourish Rest Give

Our Nutrition Principles

Moving Mountains dishes are created according to the following principles promoting good health, reducing inflammation and boosting your immune system.

1. *Rooted in nature: Whole, fresh, seasonal, nutrient-dense food inspired by the swiss mountains.*

We take the nature that surrounds us and bring it to your plate –fresh, clean and presented to preserve or improve its nutrition. Look out for locally inspired healing foods with medicinal qualities, wild forages 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 the preparation of dishes. Plant-based, replacing white sugar and white flour in favor of complex sugars and whole grains - every mouthful works to improve health.

3. *Deliciousness: Taste and flavour governs every decision and underpins our approach.*

We have been led astray by the false assumption that food is either comforting and delicious or healthy. To build resilience and health, food must give joy as well as nourishment.

4. *Nutrient Density*

To meet our nutritional standards, vegetables and fruit return to 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.

Moving Mountains Menus - prepared with an honest respect for nutrient dense ingredients, rooted in the sense of place of the Swiss mountains and celebrating a truly nourishing and joyous delicious-ness. Just look for the Moving Mountains icon on our restaurant and bar menus.



Vorspeisen | *Starters*

CHF

Lachstatar

25

mit marinierten Gemüswürfeln, Mango, Kresse und Crostini

Salmon tataré

with marinated vegetable dices, mango, cress and crostini

Aubergine alla parmigiana

23

mit Pachino-Kirschtomatensauce, Basilikum und Parmesancreme

Eggplant alla parmigiana

with Pachino cherry tomato sauce, basil and parmesan cream

Täglich wechselnde Moving Mountains Bowl 

25

mit einer Essenz und kleinem Salat

Daily changing Moving Mountains bowl

with essence and side salad

"Misticanza" Schnittsalat | *leaf lettuce*

mit Couscous, Ratatouille, Taggiasca Olive,

27

Parmesan, Sprossen und Basilikum

with couscous, ratatouille, taggiasca olives,

Parmesan, sprouts and basil

mit Alpsteinpoulet, Kürbis, Pilzen, Apfel

29

und Balsamico-Himbeerdressing

with alpstein chicken, pumpkin, mushrooms, apple,

and balsamic-raspberry dressing

mit Lachs, Ziegenkäse, Baumnüssen, Granatapfel

31

und Orangen-Olivenöl

with salmon, goat cheese, walnut, pomegranat

and orange-olive oil

Suppen | *Soups*

Kürbis-Kartoffelsuppe

16

mit Guanciale und Kürbiskernöl

Pumpkin-potato soup

with Guanciale and pumpkin seed oil

Grilltomatensuppe

15

Büffelmozzarellacreme und Crostini


Grilltomato soup

with buffalo mozzarella and crostini

Bruschettone

CHF

Gegrilltes Ruchbrot | *Grilled swiss brown bread*

mit Humus, gebratene Pilzen, Rande 
und gegrilltem Gemüse
*with humus, fried mushrooms, beetroot
and grilled vegetables*

23

mit geräuchertem Lachs, Frischkäse, Meerrettich
und Frühlingszwiebeln
*with smoked salmon, cream cheese, horseradish
and spring onions*

22

mit Roastbeef, Rucola und Parmesan
with roast beef, rocket and parmesan

21

Pasta

Spaghetti
mit Pachino-Kischtomatensauce, Basilikum
und Tartar di Gamberi
*with Pachino-cherrytomato sauce, basil
and Tartar di Gamberi*

31

Tagliatelle
mit Weissweinsauce und Lachs
with white wine sauce and salmon

27

Fagottini
mit Capresefüllung und Parmesancreme
with caprese filling and parmesan

29

Hauptgänge / *Main courses*

CHF

Tagesempfehlung aus „Meer, Fluss & See“

Tagespreis

Bitte fragen Sie unsere Servicemitarbeiter.

Catch of the day from the “sea, river & lake”

Marketprice

Please ask our team members for further information.

"Straccetti di Manzo alla Romana" 51

dünne Scheiben vom Rindsentrecote

mit Rucola, Pinienkerne, Tomaten, Parmesan und Rosmarinkartoffeln

thin slices of beef entrecote

with rocket, pinenuts, tomatoes, Parmesan and rosemary potatoes

Alpsteinpouletburst 42

mit Balsamicsauce, Gemüse und Kartoffelperlen

Alpstein chicken breast

with balsamic sauce, vegetables and potato pearls

Plant-based Carnaroli Risotto  35

mit Steinpilzen, Flower Sprouts und Kräutern

Plant-based Carnaroli risotto

with porcini, flower sprouts and herbs


Dessert & Käse / *Dessert & Cheese*

Panna cotta und Früchte 9

Panna cotta and fruits

Hausgemachte Eiscreme / Sorbets 4

in verschiedenen Aromen (pro Kugel)

Alle unsere Sorbets sind plant-based 

Homemade ice cream / sorbets in various flavours (per scoop)


All our sorbets are plant-based


Kuchen- und Wähenauswahl 7

Cake and pie selection

Moving Mountains Gerichte

Moving Mountain dishes

Moving Mountains Gerichte stützen sich auf jüngste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. Die Zutaten dafür sind überwiegend pflanzenbasiert und enthalten vollwertigen Zucker 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: 

Moving Mountains dishes are backed by the latest findings in nutritional science. The ingredients are mostly plant-based and contain whole sugars and whole grains, instead of refined sugar and white flour. Nutritious, easy to digest and locally sourced - yet taste and flavours govern every decision. Look out for the following symbol: 

Für weitere "plant-based" Optionen fragen Sie bitte unsere Servicemitarbeiter.
For more "plant-based" options please ask our service team.

Auf Anfrage erteilt Ihnen unser Küchenteam Informationen über Allergene in unseren Speisen.
Our kitchen team assists you concerning questions about allergenic substances.

Regionale Produkte / *Regional products*

Unser hausgemachtes Milcheis hergestellt aus feinsten Milch der Sennerei Maran in Arosa. Diese stellt für uns neben der Milch, auch Joghurts, Butter und verschiedenste Käsesorten her.

Ein Besuch auf der Alp Maran lohnt sich in jeden Fall und lädt Sie zum Verweilen ein.

Our homemade ice cream is made from finest milk produced by the Sennerei Maran in Arosa.

They manufacture also yoghurt, butter and a variety of cheese which we use for our dishes.

A visit to the Alp Maran is a must and invites you to linger.

Herkunftsbezeichnung / *Declaration of origin*

Rind / *Beef*: CH

Kalb / *Veal*: CH

Geflügel / *Poultry*: CH & FRA

Schwein / *Pork*: CH

Die Umwelt ist uns wichtig, daher achten wir beim Einkauf unserer Produkte auf artgerechte Tierhaltung sowie nachhaltigen Fischfang.

We value our environment, therefore animal welfare and sustainable fishery are highly important to us.

Getränke | *Drinks selection*

CHF

Bier vom Fass | *Draft beer*

Calanda Edelbräu Panaché	30 cl	6
Calanda Edelbräu Panaché	50 cl	9

Flaschenbier | *bottled beer*

Calanda 0.0 <i>non-alcoholic</i>	33 cl	7
Appenzeller Naturtrüb Quöllfrisch	50 cl	9

Arosabräu | *Arosa beer*

Arosa Sunna	33 cl	9
1800m IPA	33 cl	9
Kirchlibräu	33 cl	9

Ausländisches Bier | *Foreign beer*

Heineken	33 cl	7
Guinness	33 cl	9
Schneider Weisse Hefeweizen	50 cl	9
Erdinger alkoholfrei / <i>non-alcoholic</i>	50 cl	9

Mineralwasser | *Mineral water*

Valser Classic, Valser Silence	50 cl	8
Valser Classic, Valser Silence	75 cl	10
San Pellegrino, Acqua Panna	50 cl	8
Evian	50 cl	8

Softgetränke / *Soft drinks*

Coca-Cola, Coca-Cola zero	33 cl	7
Urban Yuzu, Calamansi	33 cl	7
Zobo Chriesi / <i>Zobo cherry</i>	27.5 cl	7
Infusades Weisser Tee & Minze	33 cl	7
Rivella rot, blau / <i>Rivella red, blue</i>	33 cl	7
Shorley / <i>Apple spritzer</i>	33 cl	7

Swiss Mountain Spring

Classic Tonic, Ginger Ale, Bitter Lemon	20 cl	7
---	-------	---

Säfte / *Juices*

Apfelsaft aus Valposchiavo / <i>Valposchiavo apple juice</i>	20 cl	7
Traubensaft / <i>grape juice</i>	20 cl	7
Tomatensaft / <i>tomato juice</i>	20 cl	7

Frisch gepresst / *fresh squeezed*

Grapefruit / <i>grapefruit</i>	20 cl	12
Karotte / <i>carrot</i>	20 cl	12
Orange / <i>orange</i>	20 cl	12
Zitrone / <i>lemon</i>	20 cl	12

	CHF
Kaffee / Coffee	
Kaffee / <i>Coffee</i>	5.50
Koffeinfreier Kaffee / <i>Decaffeinated coffee</i>	5
Espresso	5.50
Doppelter Espresso / <i>Double espresso</i>	7
Milchkaffee / <i>Coffee with milk</i>	6
Cappucino	6.50
Latte Macchiato	8
Milch / <i>milk</i>	5
Wahlweise: Vollmilch, Laktosefreie Milch, Sojamilch, Magermilch, Getreidemilch, Kokosmilch, Hafermilch	
<i>Optional: Whole milk, , lactose – free milk, soy milk, skimmed milk, cereal milk, coconut milk, oat milk</i>	
Schokolade / Ovomaltine	6
Wahlweise: Weiss, Vollmilch, Zartbitter	
<i>Optional: White chocolate, milk chocolate, dark chocolate</i>	
Tee / Tea	
Feinste Auswahl an Teesorten aus unserem Ronnefeldt-Sortiment <i>Selection of finest Ronnefeldt teas</i>	
Tee Portion / <i>Tea Portion</i>	8
Frischer Tee / <i>Fresh Tea portion</i>	12
Ingwer, Fenchel, Pfefferminz, Zitrone <i>Ginger, Fennel, Peppermint, Lemon</i>	