LA BREZZA

MOVING
MOUNTAINS

Intro

The Tschuggen 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 foods.*
We adopt the nature that surrounds us and bring it to your plate - fresh, clean and prepared in a way to preserve or improve its nutritional value. We pay attention particularly to natural products; foods with healing qualities, wild foraged foods and locally-sourced 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, which are entirely plant-based, and their preparation. We replace white sugar and flour in favor of complex sugars, such as local tree syrups, and whole grains – therefore every delicious spoonful works towards health improvement.

3. Nutrient Density: *A plant-based approach to cooking.*
To meet our nutritional standards, vegetables and fruits are the foundations of all our dishes which are entirely plant-based. Suggested game, meat, fish and cheeses can then be added upon request as a supplement.

4. Deliciousness: *Dictated by taste and flavor.*
We have been led astray by the false assumptions that food is either comforting and delicious or healthy, never both. However, to build resilience and strong health, food must not only give nourishment but also joy.

Our Moving Mountains menu is rooted in our sense of place of the Swiss mountains and is celebrating a truly nourishing and joyful deliciousness. Simply look for the Moving Mountains icon on our menus:

MOVING
MOUNTAINS

INTRO

Le programme Moving Mountains du Tschuggen Collection repose sur cinq piliers pour garantir un séjour sain et joyeux à nos hôtes :

Move **Play** **Nourish** **Rest** **Give**

PRINCIPES NUTRITIONNELS

Les plats Moving Mountains sont préparés selon les principes suivants qui favorisent la santé et renforcent l'immunité.

1. Inspiré des montagnes suisses : ***sain, frais, nourrissant et saisonnier.***
Nous vivons en harmonie avec la nature qui nous entoure et apportons ses trésors dans votre assiette sous une forme fraîche, pure et préparée de façon optimale, avec une haute valeur nutritionnelle. Nous accordons une attention particulière aux produits naturels ayant des propriétés curatives, aux plantes sauvages comestibles et aux ingrédients frais de saison provenant de la région.

2. Ancrés dans la science : ***nous nous intéressons aux dernières découvertes de la recherche en nutrition.***
Nous intégrons les dernières découvertes scientifiques sur le microbiome et la résilience immunitaire dans notre sélection d'ingrédients et la préparation des plats. Les produits sont strictement d'origine végétale, contiennent des sucres entiers (comme le sirop d'arbres indigènes) et des céréales complètes au lieu de sucres raffinés et de la farine blanche - chaque bouchée contribue à améliorer la santé.

3. Présence de nutriments : ***une approche de la cuisine basée sur les plantes.***
Afin de répondre à nos besoins nutritionnels, les légumes et les fruits reprennent une place de choix dans notre cuisine et les bases de tous nos plats sont entièrement à base de plantes. Du gibier, de la viande, du poisson et les fromages suggérés peuvent être ajoutés sur demande en complément.

4. Plaisir du palais : ***le goût et la saveur influencent chaque décision et sont à la base de notre approche.***
On suppose souvent à tort que la nourriture est délicieuse ou saine. Pour donner du plaisir et de la santé en même temps, les aliments doivent avoir bon goût et une valeur nutritive élevée.

Les plats de Moving Mountains - préparés avec des ingrédients sélectionnés et liés à la région - sont aussi nutritifs et sains que savoureux. Il suffit de chercher le symbole "Moving Mountains" sur nos menus

Inspiration

Inspiration

Ennetbürgen beef I kohlrabi I eel I Sherry
Bœuf d'Ennetbürgen I chou-rave I anguille I Sherry

Carabinero I cauliflower I pecan
Carabinero I chou-fleur I noix de pécan

Ravioli filled with iberian pork I parmesan foam I "Belper Knolle" cheese
Raviolis farcis au porc ibérique I mousse au parmesan I fromage "Belper Knolle"

Atlantic turbot I fennel I mussel I quinoa
Turbot de l'Atlantique I fenouil I moules I quinoa

Veal sweetbreads from Ennetbürgen I jerusalem artichoke I horseradish
Ris de veau d'Ennetbürgen I topinambour I raifort

Alfred von Escher's duck I corn I trevisano
Canard d'Alfred von Escher I mais I trévisano

5 pepper La Bouse from Jumi 100% cow I doughnut I plum
Fromage 5 poivres La Bouse de Jumi 100% vache I beignets I pruneau

Pear I walnut I vanilla
Poire I noix I vanille

4 courses CHF 170 I 5 courses CHF 190 I 6 courses CHF 210 I 7 courses CHF 230 I 8 courses CHF 250
4 cours CHF 170 I 5 cours CHF 190 I 6 cours CHF 210 I 7 cours CHF 230 I 8 cours CHF 250

Prices in CHF incl. VAT / *Prix in CHF incl. TVA*

Moving Mountains Menu

Menu Moving Mountains

Kohlrabi I pistachio I dill
Chou-rave I pistache I aneth

Cauliflower I salted lemon I quinoa I almond
Chou-fleur I citron salé I quinoa I amande

Raviolo filled with artichoke I trevisano I mint
Raviolo farci à l'artichaut I trévisano I menthe

Jerusalem artichoke I horseradish I macadamia
Topinambour I raifort I macadamia

Braised celeriac I porcini mushroom I lovage
Céleri-rave braisé I cèpes I livèche

Potato from Albula I red wine shallot I truffle
Pommes de terre d'Albula I échalote au vin rouge I truffes

Fig I soy yoghurt I lemon thyme
Figue I yaourt de soja I thym citronné

4 courses CHF 150 I 5 courses CHF 170 I 6 courses CHF 190 I 7 courses CHF 210
4 cours CHF 150 I 5 cours CHF 170 I 6 cours CHF 190 I 7 cours CHF 210

Prices in CHF incl. VAT / *Prix in CHF incl. TVA*

Wine pairing
Accord de vin

For an even more unforgettable experience at the La Brezza restaurant, our sommelier will recommend a wine pairing tailored to your menu.

Pour une expérience encore plus mémorable au restaurant La Brezza, notre sommelier vous recommandera un accord de vin personnalisé selon votre menu.

4 wines CHF 76 | 5 wines CHF 85 | 6 wines CHF 99 | 7 wines CHF 115 | 8 wines CHF 130
4 vins CHF 76 | 5 vins CHF 85 | 6 vins CHF 99 | 7 vins CHF 115 | 8 vins CHF 130

Ingredients and products
Ingrédients et produits

We kindly inform our customers that to ensure the food quality and the service timing we strongly suggest choosing the same menu.
The composition of the 4-course or 5-course menu includes two or three appetizers, a main course and a dessert.
Thank you in advance for your understanding.

Nous vous informons que pour assurer la qualité de notre cuisine et le temps du service, nous vous suggérons fortement de choisir le même menu.
La composition du menu à 4 ou à 5 plats se compose de deux ou trois entrées, un plat principal et un dessert.
Nous vous remercions en avance de votre compréhension.

Dear guest, our staff will be pleased to inform you on request about ingredients in our dishes that may cause allergies or intolerances.

Cher client, si vous êtes sujet à des allergies ou intolérances, nos collaborateurs vous informeront volontiers sur les ingrédients utilisés dans nos plats sur simple demande de votre part.

Veal: Switzerland	Mackerel: Mediterranean	Turbot: Atlantic	Beef: Switzerland	Roe: Austria	Pork: Spain
Veau: Suisse	*Maquereau: Méditerranée*	*Turbot: Atlantique*	*Bœuf: Suisse*	*Chevreuil: L'Autriche*	*Porc: Espagne*

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

Notre environnement a beaucoup d'importance pour nous. C'est pourquoi nous respectons les besoins des animaux et la pêche avec un effet durable.