

LA BREZZA



INTRO

Il programma Moving Mountains del Tschuggen Hotel Group si basa su cinque pilastri per offrire ai nostri ospiti un soggiorno sano e pieno di gioia:

Move

Play

Nourish

Rest

Give

PRINCIPI NUTRIZIONALI

I piatti Moving Mountains sono preparati secondo i seguenti principi che promuovono la buona salute e aumentano la propria immunità.

1. Ispirato dalle montagne svizzere: *sano, fresco, nutriente e stagionale.*

Viviamo in armonia con la natura che ci circonda e portiamo i suoi tesori nel vostro piatto in una forma fresca, pura e preparata in modo ottimale con un alto valore nutrizionale. Presta particolare attenzione ai prodotti naturali con proprietà curative, alle piante selvatiche commestibili e agli ingredienti freschi di stagione della zona.

2. Radicati nella scienza: *ci confrontiamo con le ultime scoperte della ricerca nutrizionale.*


Incorporiamo le ultime scoperte scientifiche sul microbioma e la resilienza immunitaria nella scelta degli ingredienti e nella preparazione dei piatti. I prodotti sono rigorosamente di origine vegetale, contengono zuccheri interi (come lo sciroppo di specie arboree autoctone) e cereali interi invece di zuccheri raffinati e farina bianca - così ogni boccone è un toccasana per la vostra salute.

3. Presenza di sostanze nutritive: *un approccio alla cucina basato sulle piante.*

Per soddisfare le nostre esigenze nutrizionali, le verdure e la frutta tornano ad essere il fiore all'occhiello della nostra cucina e le basi di tutti i nostri piatti sono interamente vegetali. La selvaggina, la carne, il pesce e i formaggi suggeriti possono essere aggiunti su richiesta come complementi.

4. Piacere del palato: *il gusto e il sapore influenzano ogni decisione e sono alla base del nostro approccio.*

Spesso si presume erroneamente che il cibo sia una delizia o salutare. Per dare piacere e salute allo stesso tempo, il cibo deve avere un buon sapore e un alto valore nutrizionale.

I piatti di Moving Mountains - sono fatti con ingredienti selezionati legati alla regione e sono tanto nutrienti e sani quanto gustosi. Basta cercare il simbolo di Moving Mountains sui nostri menu: 



INTRO

Das Moving Mountains Programm der Tschuggen Hotel Group 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 Gesundheit und Immunität 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 zum Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und die Zubereitung der Gerichte einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und vollwertiges Getreide 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 diktiert jede Wahl und garantieren die Beliebtheit unseres Ansatzes.*

Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Genuss und Gesundheit zugleich zu bieten, muss Essen gut schmecken und von hohem Nährwert sein.

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: 

ISPIRAZIONE

INSPIRATION

Sgombro | cavolo rapa | lattuga
Mittelmeer Makrele | Kohlrabi | Kopfsalat

Tartare di manzo von Holzen | pomodori ticinesi | escabeche
Rindstatar von Holzen | Tessiner Tomaten | Escabeche

Ravioli alla ricotta | dente di leone | uovo di quaglia
Ricotta Ravioli | Löwenzahn | Wachtelei

Black Cod | piselli | lardo
Black Cod | Erbse | Lardo

Maiale Iberico | peperone | melanzane | miso
Iberico Schwein | Paprika | Aubergine | Miso

Capriolo estivo di Alfred von Escher | barbabietola | scalogno al vino rosso
Sommer Reh von Alfred von Escher | Rote Beete | Rotweinschalotte

Büscion della Vallemaggia | lavanda | gelso
Büscion aus dem Vallemaggia | Lavendel | Maulbeere

Albicocca | camomilla | miele
Aprikose | Kamille | Honig

4 portate CHF 145 | 5 portate CHF 160 | 6 portate CHF 175 | 7 portate CHF 190 | 8 portate CHF 205
4 Gänge CHF 145 | 5 Gänge CHF 160 | 6 Gänge CHF 175 | 7 Gänge CHF 190 | 8 Gänge CHF 205

MOVING MOUNTAINS MENÜ

MENU MOVING MOUNTAINS

Cavolo rapa | lattuga | aneto
Kohlrabi | Kopfsalat | Dill

Pomodoro | escabeche | basilico
Tomate | Escabeche | Basilikum

Cavatelli | piselli | menta
Cavatelli | Erbse | Minze

Melanzane | peperone | aglio nero
Aubergine | Paprika | Schwarzer Knoblauch

Sedano | finferli | tartufo estivo
Sellerie | Pfifferlinge | Sommer Trüffel

Patata | spinaci | salsa olandese al limone
Kartoffel | Spinat | Zitronen Hollandaise

Cioccolato Sambirano 71% | ciliegia | ibisco
Sambirano Schokolade 71% | Kirsch | Hibiskus

4 portate CHF 130 | 5 portate CHF 145 | 6 portate CHF 160 | 7 portate CHF 175
4 Gänge CHF 130 | 5 Gänge CHF 145 | 6 Gänge CHF 160 | 7 Gänge CHF 175

ABBINAMENTO VINO

WEINBEGLEITUNG

Per rendere la vostra esperienza presso il ristorante La Brezza ancora più indimenticabile, il nostro Sommelier vi propone un abbinamento vino selezionato appositamente per il vostro menu.

Für ein noch unvergesslicheres Erlebnis im Restaurant La Brezza, empfiehlt Ihnen unser Sommelier eine auf Ihr Menü massgeschneiderte Weinbegleitung.

4 vini CHF 65 | 5 vini CHF 79 | 6 vini CHF 92 | 7 vini CHF 105 | 8 vini CHF 115
4 Weine CHF 65 | 5 Weine CHF 79 | 6 Weine CHF 92 | 7 Weine CHF 105 | 8 Weine CHF 115

INGREDIENTI E PRODOTTI

ZUTATEN UND PRODUKTE

Informiamo la nostra clientela che per garantire la qualità della nostra cucina e le tempistiche del servizio suggeriamo vivamente la scelta dello stesso menu. La composizione del menu di 4 o 5 portate deve contenere due o tre antipasti, un piatto principale e un dessert. Grazie anticipatamente per la vostra comprensione.

Gerne weisen wir Sie darauf hin, dass die Wahl eines Menüs pro Tisch uns dabei unterstützt, die Qualität der Speisen und Serviceabläufe zu garantieren. Bei einem 4- oder 5-Gang-Menü sind zwei respektive drei Vorspeisen, ein Hauptgericht und ein Dessert enthalten.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Gentile ospite, su richiesta, i nostri collaboratori saranno lieti di informarla in merito agli ingredienti contenuti nei nostri piatti che possono provocare allergie o intolleranze.

Lieber Gast, über Zutaten in unseren Gerichten, die Allergien oder Intoleranzen auslösen können, informieren Sie unsere Mitarbeitenden auf Anfrage gerne.

Sgombro: Mediterraneo
Makrele: Mittelmeer

Black Cod: AR
Black Cod: AR

Capriolo: AU
Reh: AU

Maiale: SP
Schwein: SP

Manzo: CH
Rind: CH

La protezione dell'ambiente è importante per noi, motivo per cui prestiamo particolare attenzione ad utilizzare prodotti da allevamenti e pesca sostenibile.

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