

LA BREZZA



## INTRO

Il programma Moving Mountains della Tschuggen Collection 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 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 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 diktieren 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

Manzo di Ennetbürgen I barbabietola I acetosa  
*Rind aus Ennetbürgen I Rote Beete I Sauerampfer*

---

Scampo I ravanella I piselli  
*Langustine I Rettich I Erbsen*

---

Ravioli ripieni di pecorino I aglio orsino  
*Ravioli gefüllt mit Pecorino I Bärlauch*

---

Nasello I asparagi I limone di Amalfi  
*Schwarzer Seehecht I Spargel I Amalfi Zitrone*

---

Guancia di maiale Iberico I salsa barbecue I peperone  
*Backe vom Iberico Schwein I Barbecuesauce I Paprika*

---

Sella e pancia d'agnello Sisteron di Alfred von Escher I spugnole I vino rosso  
*Rücken und Bauch vom Sisteron Lamm von Alfred von Escher I Morcheln I Rotwein*

---

Formaggio di capra I ciliegia I balsamico  
*Ziegenkäse I Kirsche I Balsamico*

---

Rabarbaro I yogurt della regione del Gottardo I tè rooibos  
*Rhabarber I Joghurt aus der Gotthardregion I Rooibuschtee*

4 portate CHF 170 I 5 portate CHF 190 I 6 portate CHF 210 I 7 portate CHF 230 I 8 portate CHF 250  
*4 Gänge CHF 170 I 5 Gänge CHF 190 I 6 Gänge CHF 210 I 7 Gänge CHF 230 I 8 Gänge CHF 250*

Prezzi in CHF incl. IVA

Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive gesetzlicher MwSt.

# MENU MOVING MOUNTAINS

*MOVING MOUNTAINS MENÜ*

Carota I lime I aneto  
*Karotte I Limette I Dill*

---

Asparagi bianchi di Caspar Rutz I dragoncello I salsa olandese al limone  
*Weisser Spargel von Caspar Rutz I Estragon I Zitronenhollandaise*

---

Cavolfiore I mandorla I erba cipollina  
*Blumenkohl I Mandel I Schnittlauch*

---

Raviolo ripieno di funghi nobili I spugnole I aglio orsino  
*Raviolo gefüllt mit Edelpilzen I Morchel I Bärlauch*

---

Melanzana brasata I peperone I aglio nero  
*Geschmorte Aubergine I Paprika I Schwarzer Knoblauch*

---

Patata I piselli I cipolla  
*Kartoffel I Erbse I Zwiebel*

---

Cioccolato Rio Huimbi 62% I succo di frutta al cacao I lamponi  
*Rio Huimbi Schokolade 62% I Kakaofruchtsaft I Himbeeren*

4 portate CHF 150 I 5 portate CHF 170 I 6 portate CHF 190 I 7 portate CHF 210  
*4 Gänge CHF 150 I 5 Gänge CHF 170 I 6 Gänge CHF 190 I 7 Gänge CHF 210*

Prezzi in CHF incl. IVA  
Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive gesetzlicher MwSt.

## 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 76 | 5 vini CHF 85 | 6 vini CHF 99 | 7 vini CHF 115 | 8 vini CHF 130  
4 Weine CHF 76 | 5 Weine CHF 85 | 6 Weine CHF 99 | 7 Weine CHF 115 | 8 Weine CHF 130

---

## 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.*

Manzo: Svizzera  
Rind: Schweiz

Scampo: Sudafrica  
Langustine Südafrika

Nasello nero: FR  
Seehecht: FR

Maiale: ESP  
Schwein: SP

Agnello: FR  
Lamm: FR

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.*