

LA BREZZA



INTRO

The Tschuggen Hotel Group'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: 



INTRO

Le programme Moving Mountains du Tschuggen Hotel Group 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'espèces d'arbres indigènes) et des céréales complètes au lieu de sucres raffinés et de 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 des 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

Mackerel | kohlrabi | lettuce
Maquereau | chou-rave | laitue

Holzen's beef tartare | Ticino tomatos | escabeche
Tartare de bœuf de Holzen | tomates tessinoises | escabeche

Ricotta ravioli | dandelion | quail egg
Ravioli à la ricotta | dent-de-lion | œuf de caille

Black Cod | peas | lardo
Black Cod | petit-pois | lardo

Iberian pork | bell pepper | eggplant | miso
Porc ibérique | poivron | aubergines | miso

Alfred von Escher's summer roe deer | beet | red wine shallots
Chevreuil estival d'Alfred von Escher | betterave | échalotes au vin rouge

Vallemaggia's Büscion | lavender | mulberry
Büscion de la Vallemaggia | lavande | mûrier blanc

Apricot | chamomile | honey
Abricot | camomille | miel

4 courses CHF 145 | 5 courses CHF 160 | 6 courses CHF 175 | 7 courses CHF 190 | 8 courses CHF 205
4 plats CHF 145 | 5 plats CHF 160 | 6 plats CHF 175 | 7 plats CHF 190 | 8 plats CHF 205

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

MOVING MOUNTAINS MENU

MENU MOVING MOUNTAINS

Kohlrabi | lettuce | dill
Chou-rave | laitue | aneth

Tomato | escabeche | basil
Tomate | escabeche | basilic

Cavatelli | pea | mint
Cavatelli | pois | menthe

Eggplant | bell pepper | black garlic
Aubergines | poivron | ail noir

Celery | chanterelle | summer truffle
Céleri | chanterelle | truffe estivale

Potatoes | spinach | hollandaise sauce
Pomme de terre | épinard | sauce hollandaise

Sambirano chocolate 71% | cherry | hibiscus
Chocolat Sambirano 71% | cerises | hibiscus

4 courses CHF 130 | 5 courses CHF 145 | 6 courses CHF 160 | 7 courses CHF 175
4 plats CHF 130 | 5 plats CHF 145 | 6 plats CHF 160 | 7 plats CHF 175

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 65 | 5 wines CHF 79 | 6 wines CHF 92 | 7 wines CHF 105 | 8 wines CHF 115
4 vins CHF 65 | 5 vins CHF 79 | 6 vins CHF 92 | 7 vins CHF 105 | 8 vins CHF 115

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.

Mackerel: Mediterranean
Maquereau: Méditerranée

Black Cod: AR
Black Cod: AR

Roe deer: AU
Chevreuil: AU

Porc: SP
Porc: SP

Beef: CH
Boeuf: CH

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.