

LUNCH MENU

TWIST – das bedeutet eine bewusste und vielseitige Küche, die Genuss und den Anspruch an eine zeitgemässe Ernährung auf besondere Weise verbindet. Eine gezielte Auswahl an natürlichen und hochwertigen Produkten soll Ihnen dabei Wohlbefinden, Vitalität und Energie schenken. Saisonal bunt steht unser Angebot für eine gesunde und freudvolle Esskultur mit einer grossen Auswahl an abwechslungsreichen Bowls, die geschmackvoll all das vereinen, was der Körper braucht. Wir wünschen Ihnen viel Spass!

TWIST – a healthy, mindful yet creative cuisine that combines culinary delights, modern food trends and today's desire for a healthy, happy lifestyle. Only the best seasonal and local products is chosen for our delicious, colourful bowls, supplying your body with all it needs to function best – enhancing your wellbeing, vitality and energy. Very warm welcome from Twist – enjoy!

DAILY LUNCH MENU

FEEL GOOD SOUP 10

o d e r / o r

STARTER BOWL 10

* * *

BOWL OF THE DAY 19

2-Gang Menu

CHF 29

TO START WITH

- DREIERLEI HUMMUS & HAUSGEMACHTES NAAN BROT** | v | ve 18
Rote Beete, Koriander, Peperoni
Three kind of humus & homemade naan bread, beetroot, coriander, peperoni
- WALDPILZE** | ve 22
Salat, Petersilie & Sellerie
Forest mushrooms with salad, parsley & celery
- SCHWEIZER RINDSTATAR** | gf 26
Rote Beete, eingelegte Zwiebel & Basilikumcreme
Swiss beef tatar, beetroot, marinated onions & basil cream

SOUP BOWLS

- FEEL GOOD SOUP OF THE DAY** | ve 13 | 16
- SCHWARZWURZEL** | ve | gf 14 | 17
Cremesuppe, gepickelte Schwarzwurzel & Walnuss
Black root crème soup, pickled black root & walnut
- ALPSTEIN POULET** | lf 16 | 19
Essenz, Mais Taco & Kafir Limonen Mayonnaise
Alpstein chicken essence, taco & kafir, lime mayonnaise

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactose-free

gf = glutenfrei gluten-free

SALAD BOWLS

STARTER BOWL v ve lf gf	11
Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Alfalfa Sprossen, Kerne Seasonal lettuce, vegetable julienne, alfalfa sprouts & seeds	
ORANGE BOWL ve lf gf	18 23
Nüsslisalat, Karotte, Kürbis, Orange & pochiertes Ei Nut salad, carrot, pumpkin, orange & poached egg	
BEEF BOWL gf	25 33
Winterliche Blattsalate, Rindfleischstreifen, Birne, geröstete Kerne, knusprige Zwiebeln & Alpkäse Seasonal lettuce, beef strips, pear, roasted seeds, crispy onions & mountain cheese	

DRESSINGS

Kartoffel Trüffel ve lf gf	
Potato truffle	
Balsamico v ve lf gf	
Balsamic	
Twist House (veganes French) v ve lf gf	
Twist House (vegan French)	

UPGRADE YOUR BOWL

Poulet Miso Spiessli 50 g	5
Chicken miso skewer	
Rinds BBQ Spiessli 50 g	5
Beef BBQ skewer	
Brüggli Lachsforellen Spiessli 50 g	5
Brüggli salmon-trout skewer	
Vegetarisches Spiessli	5
Vegetarian skewer	

v = vegan ve = vegetarisch vegetarian lf = laktosefrei lactose-free gf = glutenfrei gluten-free

NOODLE & PASTA BOWLS

CHICKEN PASTA BOWL | lf

28 | 34

Alpstein Poulet, Zucchini Pesto & Sesam

Alpstein chicken, zucchini pesto & sesame

Alpstein Poulets werden in kleinen Herden auf Ostschweizer Bauernhöfen aufgezogen. Grossen Wert legen wir auf eine nachhaltige Fütterung aus einheimischem Anbau. So wird bewusst auf importiertes Soja verzichtet. Die kleine Produktion ist aus einer engen Zusammenarbeit von Bauern einer regionalen Schlachtereier entstanden.

Alpstein chicken are raised in small herds on farm in the east of Switzerland. We pay attention on a sustainable feeding out of local farming. For example, imported soya is not used. The small production came into being out of a close cooperation of farm and regional butchers.

TOFU PASTA BOWL | ve | lf

28 | 34

Gebratener Tofu, Zucchini Pesto & Sesam

Roasted tofu, zucchini pesto & sesame

Ihre Wahl: Eierpasta | Glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta

Your choice of: whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat pasta

RICOTTA GNOCCHIS | ve

24 | 28

Geschmorter Kürbis, Gartenkresse, Saubohnen

Praised pumpkin, garden cress, bread beans

ZOODLES | v | ve | lf | gf

28 | 34

Zucchetti Nudeln, buntes Wurzelgemüse, Sojasprossen, Koriander, Minze, Chili, Cashewkerne, Sesam-Zitronen-Sauce & Red Curry-Kokosnuss Schaum

Zucchini noodles, mixed root veggies, soya sprouts, coriander, mint, chili, cashew nuts, sesame-lemon sauce & red curry-coconut foam

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactose-free

gf = glutenfrei gluten-free

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST POWER BURGER 34

Hausgemachtes Rindspastrami, Hummus, Blattsalat, BBQ Sauce, Tomate, eingelegte Gurken

Homemade pastrami of beef, humus, leave salad, BBQ sauce, tomato, pickled cucumbers

VALSANA CLUBSANDWICH 28

Alpstein Poulet, Zucchini Pesto, Speck, Tomate, Avocado, gebratenes Ei, Blattsalat
Alpstein chicken, zucchini pesto, bacon, tomato, avocado, fried egg, leave salad

VALSANA PITA POWER | ve 24

Geröstetes Pita Brot, Arosa Joghurt, geschmortes Gemüse, Gartenkresse, Bergkäse, Röstzwiebel

Rosted pita bread, Arosa yogurt, praised vegetables, garden cress, mountain cheese & roasted onions

Die Sennerei Maran verarbeitet während der Alpzeit die Milch von rund 400 Kühen der vier Kuhalpen Maran, Prätsch, Sattel und Carmenna zu einer Vielzahl von Produkten. Saftige Weiden und feine Gräser bilden die Grundlage für die aromatische und reichhaltige Milch und geben ihr den einzigartigen Geschmack. Die Sennerei produziert auf neuestem technischem Stand im Ganzjahresbetrieb und neben dem jährlichen Alpkäse werden Weich- und Frischkäse sowie Joghurt, Quark, Rahm, Alpbutter und weitere Spezialitäten hergestellt.

The alpine dairy Maran process during the alp season the milk of around 400 cows of the 4 cow alps Maran, Prätsch, Sattel and Carmenna to a lot of products. Lush meadows and fine grass are the base for aromatic and rich milk and give the unique taste. The alpine dairy produce on the newest technical standards and in full year business and next to the yearly mountain cheese, also soft- and cream cheese, yogurt, quark, cream and butter get crafted.

GEGRILLTES ENTRECÔTE «SWISS PRIME BEEF» 150g oder 180g | gf 33 | 40

mit Twist Bergkräuterbutter oder Sesam-Miso Butter

Grilled beef entrecote 150gr or 180gr with Twist herb or sesame-miso butter

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Frites | Bio Pommes Frites | Trüffel Pommes Frites | Eierpasta | 7

Glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta | Mandel Brokkoli | Kräuterspinat |

Gebratener Reis | Geschmorte Aubergine | Winterlicher Blattsalat | Ofen Süsskartoffel |

Sweet potato fries | bio fries | truffle fries | whole egg pasta | gluten-free pasta | buckwheat

pasta | almond broccoli | herb spinach | fried rice | stewed eggplant | winter salad |

oven sweet potato

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactose-free

gf = glutenfrei gluten-free

DESSERTS

TWIST FREAKSHAKE ve gf Blutorangen, Karamell & Rooibos Tee Blood orange, caramel & rooibos tea	13
KOKOS-SCHOKOLADENMOUSSE v ve lf gf Mangoragout & Sorbet Coconut chocolate mousse, mango ragout, sorbet	14
TAGESDESSERT Dessert of the day	13
HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL ve gf Homemade ice cream per scoop Glace: Vanille, Schokolade, Gebrannte Mandel, Marone-Muskatblüte, Milchhefe, Popcorn Ice: vanilla, chocolate, roasted almonds, chestnut-mace, milk yeast, popcorn	4
HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL v ve lf gf Homemade sorbet per scoop Sorbets: Birne-Zimtblüte, Rumtopf, Mango, Bratapfel, Blutorange, Preiselbeere-Joghurt Sorbets: pear-cinnamon flower, rum punch, mango, fried apple, blood orange, cranberry-yoghurt	4

v = vegan

ve = vegetarisch vegetarian

lf = laktosefrei lactose-free

gf = glutenfrei gluten-free

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Rind: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten freut sich unser Service Team Ihnen zu helfen.

Alle Preise in Schweizer Franken, inkl. MwSt.

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

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

DECLARATION OF ORIGIN

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe

Eggs, dairy products: Switzerland, local

In case of allergies or intolerances our service team is happy to help you.

All prices in Swiss Francs, VAT included.