

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 produce 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!

Satt und der Teller ist noch nicht leer?

Fragen Sie nach unserer Food Box und TWISTEN Sie zuhause weiter.

Full and the plate not yet empty?

Ask for our food box and TWIST them at home.



MOVING
MOUNTAINS

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 Ihre Gesundheit und das Immunsystem 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 bezüglich Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und deren Zubereitung einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und Vollkorn 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 jedes Gericht

Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Gesundheit und Vitalität zu fördern, muss das Essen zugleich einen köstlichen Genuss bieten.

v = vegan

ve = vegetarisch/vegetarian

lf = laktosefrei/lactosfree

gf = glutenfrei/glutenfree

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.

DAILY LUNCH MENU

FEEL GOOD SOUP 10

oder / or

STARTER BOWL 10

* * *

BOWL OF THE DAY 19

ZWEI-GANG MENÜ 29
Two-course menu

v = vegan

ve = vegetarisch/vegetarian

lf = laktosefrei/lactosfree

gf = glutenfrei/glutenfree

TO START WITH

DREIERLEI HUMMUS & Fladenbrot ve	18
Erbsen-Minze, Orange-Rande, Natur	
Three kind of hummus & flat bread	
Peas-mint, orange-beetroot, classic	
Brüggli Forelle gf	22
Gebeizt, Dill, Petersilie, Granatapfel, rosa Pfeffer, Rettich	
Brüggli trout	
Pickled, dill spice, parsley, pomegranate, rosa pepper, radish	
SCHWEIZER RINDSTATAR	30
oder	
AUBERGINENTATAR ve	20
Kapernäpfel, Parmesan, Oliven, Rosmarin Focaccia	
Swiss beef tartare	
or	
Aubergine tartare	
Capers apple, parmesan, olives, rosemary focaccia	

SOUP BOWLS

FEEL GOOD SOUP OF THE DAY	14
ALPSTEIN POULETESSENZ	16
Reispapier-Gemüserolle, Sojasauce	
Alpstein chicken essence	
Rice paper-vegetable roll, soya sauce	
ROTE LINSENSUPPE v gf	14
Geräucherte Peperoni	
Red lentil soup	
Smoked hot pepper	

SALAD BOWLS

STARTER BOWL | v | ve | lf | gf 11

Saisonaler Blattsalat, Gemüsejulienne, Sprossen, Kerne

Seasonal leaf lettuce, vegetable julienne, sprouts & seeds

SUPERFOODBOWL | ve | lf | gf 19

Friseé, Federkohl, Hanfsamen, Quinoa, Pinienkerne, Radieschen

Friseé, kale, hemp seeds, quinoa, pine nuts, radish

DRESSINGS

Twist-French | v | ve | lf | gf

Twist-french

Himbeere | v | ve | lf | gf

Raspberry

Italian | v | ve | lf | gf

Italian

UPGRADE YOUR BOWL

Poulet Spiessli 50 g 6

Chicken skewer

Rinds Spiessli 50 g 10

Beef skewer

Lachs Spiessli 50 g 6

Salmon skewer

NOODLE & PASTA BOWLS

CHICKEN PASTA BOWL

34

Alpstein Poulet, Schweizer Miso von Patrick Marxer, Babyslattich

Alpstein chicken, swiss miso from Patrick Marxer, baby lettuce

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 of the east switzerland farms. We take great value of sustained feeding with domestic products. So we deliberately renounce imported soy. The small production is the result of a close cooperation between the farmers and a regional slaughterhouse.

TOFU PASTA BOWL | ve

25

Gebratener Tofu, Schweizer Miso von Patrick Marxer, Babyslattich

Fried tofu, swiss miso from Patrick Marxer, baby lettuce

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta

Your choice of: Whole egg pasta | glutenfree pasta | buckwheat pasta

OFFENER RAVIOLI | ve

24

Spinat, veganer Rauchlachs, Kräuter-Zitronen-Beurre-Blanc, getrocknete Tomate

Open ravioli

Spinach, vegan smoked salmon, herbal-lemon-beurre-blanc, dried tomato

ZOODLES | v | gf

29

Zucchini Nudeln, buntes Wurzelgemüse, Sojasprossen, Koriander, Minze, Chili, Cashewkerne, Kokos-Curryschaum

Zucchini noodles, root vegetables, soy sprouts, coriander, mint

chili, cashew nuts, coconut-curry-foam

TWIST SANDWICHES & CO

SCHWEIZER RINDS ENTRECÔTE 150 g oder 220 g | gf 36 | 51

Valsana Twist Butter oder Chimmichurri

Swiss beef entrecôte 150 g or 220 g

Valsana twist butter or chimmichurri

Gesunde, kräftige Tiere von erstklassigen Rindern wachsen bei qualitätsbewussten Schweizer Bauern auf, welche sich mit viel Herzblut, nicht nur um die tiergerechte Haltung, sondern auch um natürliches Futter und vor allem um das Wohlbefinden ihrer Herde kümmern.

Healthy and strong first class beefs grow up by quality conscious farmers which take lifeblood not only in the animal welfare also of the natural food and before of the well being take care of his herd.

TWIST POWER BURGER 29

Salat, Scheiben vom Roastbeef, Senf, Zwiebelsalsa, Sauerkraut

Vollmond Pommes Frites

Salad, slice of roast beef, mustard, onion salsa, sauerkraut, full moon french fries

TWIST VEGAN POWER BURGER | v 28

Vegans Power Patty, Hummus, Blattsalat, Tomate, eingelegte Gurken, Pesto,

Vollmond Pommes Frites

Vegans power patty, hummus, leaf lettuce, tomato, inlaid cucumber, pesto, full moon french fries

VALSANA CLUBSANDWICH 29

Vollkorntoast, Alpstein Poulet, Zucchini Pesto, Speck, Tomate, gebratenes Ei,

Blattsalat

Brown toast, Alpstein chicken, zucchini pesto, bacon, tomato, fried egg, leaf lettuce

VALSANA WRAP | ve 28

Veganes Poulet oder Alpstein Poulet, Tomaten, Rucola, Joghurt

Vegan chicken or alpstein chicken, tomato, rocket salad, yogurt

SIDE BOWLS

Süßkartoffel Frites | Vollmond Pommes Frites 7

Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizen Pasta

Basmati Reis | winterlicher Blattsalat | Zwiebelringe | Rosenkohl | Brokkoli

Sweet potato fries | full moon french fries

Whole egg pasta | glutenfree pasta | buckwheat pasta

Basmati rice | winter leaf lettuce | onion rings | broccoli | brussels sprouts

DESSERTS

VEGANER SCHOKOLADENPUDDING v gf		16
Birnensorbet, Orangenragout		
Vegan chocolate pudding, pear sorbet, orange ragout		
ZITRONEN-MANDELMOUSSE lf gf		14
Lakritze, Zitrone, Marzipan		
Lemon-almond mousse, liquorice, lemon, marzipan		
TAGESDESSERT		13
Dessert of the day		
HAUSGEMACHTES GLACE PRO KUGEL ve gf		4
Glace: Vanille, Schokolade, Nougat-Thymian, Sambuca		
Homemade ice cream per scoop		
Ice cream: vanilla, chocolate, nougat-thyme, sambuca		
HAUSGEMACHTES SORBET PRO KUGEL v ve lf gf		4
Sorbets: Kürbis-Ingwer, Aperol-Spritz, Mandarine, Limette-Minze		
Homemade sorbets per scoop		
Sorbets: pumpkin-ginger, aperol-spritz, tangarine, lime-mint		
AROSA KÄSEAUWAHL		19
Feigensenf, Weintrauben, Früchtebrot, Baumnüsse		
Arosa cheese selection		
Fig mustard, grapes, fruit bread, walnut		

HERKUNFTSBEZEICHNUNG

Rind: Schweiz

Poulet: Schweiz

Fisch: Schweiz und Europa/Zucht

Brot: Schweiz

Eier, Milchprodukte: Schweiz, regional

**Auf Anfrage erteilt Ihnen unser
Küchenteam Informationen über
Allergene in unseren Speisen.**

**Alle Preise in Schweizer Franken,
inkl. MwSt.**

DECLARATION OF ORIGIN

Beef: Switzerland

Chicken: Switzerland

Fish: Switzerland and Europe/farming

Bread: Switzerland

Eggs, dairy products: Switzerland, local

**Our kitchen team assists you concerning
questions about allergenic substances.**

All prices in Swiss Francs, VAT included.