

LUNCH MENU

Speisen von 12 Uhr bis 18 Uhr & 21.30 Uhr bis 23 Uhr

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.



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.

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-Mountain-Symbol auf Menükarten: 



Moving Mountains dishes are created according to the following principles promoting good health, reducing inflammation and boosting your immune system.

Move

Play

Nourish

Rest

Give

Nourish Principles

The Tschuggen Hotel Group's Moving Mountains program draws on five pillars to ensure a healthy and joyous stay for our guests

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: 

STARTERS, BOWLS & SALADS

PINSA MIT MARANER ZIEGENKÄSE UND VEILCHENBLÄTTER | ve 19
Pinsa with maran goat cheese and violets

STARTER BOWL | p | lf | gf |  12
Gewürzsalat, Gemüsejulienne, Sprossen, Kerne
Baby leaf salad, vegetable julienne, sprouts & seeds

SUPERFOODBOWL | p | lf | gf |  19
Frisée, Federkohl, Lauch-Kimchi, Quinoa, Pinienkerne, Radieschen
Frisée, kale, kimchi from leek, quinoa, pine nuts, garden radish

SOMMERTOMATE GEFÜLLT MIT MOZZARELLAMOUSSE | gf | ve 23
Rucolasorbet, Basilikumsand
Summer tomato filled with mozzarella mousse
sorbet from rocket salad, basil soil

DRESSINGS

Joghurt Limetten Emulsion | gf
Yoghurt and lime

Kürbis-Vanille | p | lf | gf | 
Pumpkin and vanilla

Honig-Körnersenf | p | lf | gf
Honey and grainy mustard

UPGRADE YOUR STARTER, BOWL & SALAD

Poulet Spiessli 100 g 8
Chicken skewer

Rinds Spiessli 100 g 12
Beef skewer

Lachs Spiessli 100 g 10
Salmon skewer

SOUP BOWLS

TAGESSUPPE 14
Soup of the day

ESSENZ VON DER TOMATE | ve | gf 15
Basilikumklösschen
Clear tomato soup, basil dumplings

SPAGHETTI BOWLS

SPAGHETTI BOWL | ve 27
Pasta, Burrata, Mangold, Peperoncini, getrocknete Tomaten
Spaghetti, burrata, swiss chard, sun dried tomatoes

MIT RIBELMAIS HÜHNERBRUST 36
With Ribelmais chicken breast

MIT GERÄUCHERTEM TOFU | ve 29
With smoked tofu

Zur Auswahl stehen: Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizenpasta
Your choice of: whole egg pasta | gluten free pasta | buckwheat pasta

TWIST SANDWICHES & CO

TWIST APÉROPLÄTTLI 24 | 36
Twist aperitif platter

TWIST WAGYU BURGER AUS CHURWALDEN 35
Salat, Rum Brioche, Twist Burger Relish, Sauerkraut, Ostschweizer Pommes frites
Salad, rum brioche, Twist burger relish, sauerkraut, eastern Swiss fries

TWIST PLANT BASED POWER BURGER | ve 28
Rum Brioche, Tomatenhummus, Blattsalat, Tomate, eingelegte Gurken, Zucchinipesto, Ostschweizer Pommes frites
Plant based power patty, rum brioche, tomato hummus, leaf lettuce, tomato, pickles, pesto, eastern Swiss fries

VALSANA CLUBSANDWICH 29
Alpstein Poulet, Focaccia, Zucchinipesto, Speck, Tomate, gebratenes Ei, Blattsalat
Alpstein chicken, pinsa bread, zucchini pesto, bacon, tomato, fried egg, leaf lettuce

MORCHELTOAST | ve 25
Arosener Nussbrot, Morchelragout, halbgetrocknete Cherrytomaten, Brunnenkresse
Nut bread from Arosa, ragout from morel mushrooms, semi dried tomatoes, watercress

VALSANA PASTRAMI 29
Hausgemachter Pastrami, eingelegte Radiesli, Rucola, wachswiches Ei im Pita Brot
Home-made pastrami, pickled red radish, rocket salad, poached egg in pita bread

SIDE BOWLS

Süsskartoffel Pommes frites | Ostschweizer Pommes frites 7
Eierpasta | glutenfreie Pasta | Buchweizenpasta | Basmatireis
Zwiebelringe | sommerliche Blattsalate | Broccoli
Sweet potato fries | eastern Swiss fries | whole egg pasta
gluten free pasta | buckwheat pasta | basmati rice | onion rings
summer leaf lettuce | broccoli

DESSERTS

PROSECCO HOLUNDER SABAYON ve gf	15
Auf einem Ragout von Waldbeeren Prosecco elderflower sabayone on a ragout of forest berries	
VALSANA ICE COFFEE	13
BÜNDNER BIO GLACE PRO KUGEL ve gf	4
Vanille, Schokolade, Erdbeer, Melone, Arvenholz Homemade ice cream per scoop vanilla, chocolate, strawberry, melon, pine wood	
BÜNDNER BIO SORBET PRO KUGEL p lf gf	4
Zitrone, grüner Apfel, Waldbeere, Heidelbeere, Holunderblüte Homemade sorbet per scoop lemon, green apple, forest berries, blueberry, elderflower	

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.