



Intro

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.

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.



GRAND RESTAURANT

„Dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

"Man should give his body something well so the soul wants to live inside of it"

Winston Churchill (1874-1965)

Für Sie frisch zubereitet

Freshly prepared for you

Moving Mountains Juice

täglich wechselnd, fragen Sie bitte unsere Servicemitarbeiter
daily changing, please ask our service team

Wellness Smoothie

Rucola, Gurke, Sellerie, Apfel, Hafermilch
Rocket, cucumber, celery, apple, oat milk

Sommer Smoothie

Preiselbeeren, Ananas, Hafermilch, Minze
Cranberry, pineapple, oat milk, mint

Ginger Power Shot

Ingwer, Karotten, Orangensaft
Ginger power shot, ginger, carrots and orange juice

Haferflockenbrei mit Vanille und karamellisierten Äpfeln

Oatmeal porridge with vanilla and caramelised apples

French Toast mit Mandeln und Haselnüssen

French toast with almonds and hazelnuts

Crêpes mit einer Auswahl von Nutella, Ahornsirup oder Holunder-Erdbeerconfit

*Crepes with a choice of
Nutella, maple syrup or elderflower-strawberry confit*

Glutenfreier Mandelblätter French Toast mit regionalem Honig und Apfelkompott


*Gluten free French toast with roasted almond flakes,
regional honey and apple compote*

Gluten – und laktosefreie Vollkornbuchweizen Pancakes mit Bananen und eingemachten Zwetschgen

*Gluten and lactose free whole buckwheat pancakes
with bananas and preserved plums*

Granola Trifle mit Beerenkompott und Arosa Quark oder Soja Joghurt

*Granola trifle with berry- compote with Arosa curd
or soya yoghurt*

Für weitere plant-based Optionen fragen Sie bitte unsere Servicemitarbeiter 
For more plant-based options please ask our service team

Auf Anfrage erteilt Ihnen unser Küchenteam
Informationen über Allergene in unseren Speisen.
*Our kitchen team is more than happy to assist you concerning questions
about allergenic substances.*

Eierspezialitäten aus Schweizer Freilandeiern

Egg specialties made with Swiss free range eggs

Gerne bereiten wir für Sie folgende Eierspeisen zu:

Rührei, Spiegelei, Omelett oder ein pochiertes Ei

Wahlweise mit:


Gekochter Schinken, Kalbsbratwürstchen oder Bündner – Alpenspeck
Tomatenwürfel, Spinat, Champignons,
Zwiebeln oder ein kleines Ratatouille
Arosa Käse


We are happy to prepare the following egg dishes for you:

Scrambled eggs, fried egg, omelette or poached eggs

Choice of:

*Cooked ham, veal sausage or Grison alpine bacon
diced tomatoes, spinach, mushrooms,
onions or small ratatouille
Arosa cheese*

Moving Mountains Gerichte stützen sich auf jüngste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. Die Basis sämtlicher Gerichte: rein pflanzlich - mit schmackhaften, vollwertigen, nahrhaften, leicht verdaulichen und auf die Region bezogenen Zutaten - ein Spiel der Aromen. Achten Sie auf das Symbol: 

Moving Mountains dishes rely on the latest developments in nutritional research. Ingredients related to the region, tasty, wholesome, nutritious and easily digestible - purely plant-based (with options) and rich in taste and flavour. Look for this symbol: 

Regionales Produkt

Regional product



Arosa Quark lokal und lecker - Wir beziehen unseren Frühstücksquark von der Sennerei Maran.

Diese stellt für uns neben dem Quark, auch Joghurts, Butter und verschiedenste Käsesorten her.

Ein Besuch auf der Alp Maran lohnt sich in jeden Fall und lädt Sie zum Verweilen ein.

Arosa Quark local and delicious - we receive our breakfast curd from "Sennerei Maran". They manufacture also yoghurts, butter and a variety of cheeses for us in addition to the curd. A visit to the Alp Maran is worthwhile in any case and invites you to linger.

Herkunftsbezeichnung

Declaration of origin

Wurstwaren & Schinken/ Sausage & ham: SUI & ITA

Die Umwelt ist uns wichtig, daher achten wir beim Einkauf unserer Produkte auf artgerechte Tierhaltung sowie nachhaltigen Fischfang.
We value our environment, therefore, animal welfare and sustainable fishery are highly important to us.