

EDEN ROC BAR




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


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 Mountains Symbol in unseren Menükarten: 

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

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: 

MOVING MOUNTAINS

19

Moving Mountains

Lillet Blanc, Birnensaft, Hausgemachter Zimtsirup,
Frischer Zitronensaft, Frischer Orangensaft, Mendrisio Tonic Wasser

14

Virgin Moving Mountains

Ingwer, Rosmarin, Honig, Zitrone, Naturtrüber Apfelsaft, Soda

FLORAL DRINKS

Dies sind die Cocktails, für welche die Eden Bar bekannt ist.
Inspiriert von der Farbenpracht unseres Garten Eden,
wurden einzigartig blühende Kompositionen erschaffen.

*These are the cocktails for which the Eden Bar is known for.
Inspired by the colours of our Garden Eden,
unique flowering compositions have been created.*

19

Carnation

Cachaca, Passoa, Passionsfrucht, Limettensaft, Zuckersirup

Garden Princess

Brockman's Gin, frische Pfirsich, Cranberrysaft,
Rose Syrup, Domaine de Canton

Magnolia

Belvedere Vodka, Rose Liqueur, Pomegranate Syrup
Cranberrysaft, Erdbeere

Orange Lily

Amaretto di Saronno, Saffron Gin, Blutorangensaft, Ananasaft,
Apricot Liqueur, Eiweiss, Kurkuma

Summer Breeze

St. Germain, Limettensaft, Maraschino, Rosmarin,
Fever Tree Ginger Beer

MASTERPIECES

Vertraute Rezepte zubereitet mit jahrelanger Erfahrung
und wahrer Passion für unser Handwerk.

*Familiar recipes prepared with years of experience
and a true passion for our craft.*

19

Basil Smash

Gin Bombay Sapphire, Zitronensaft, Zuckersirup, Basilikum

Caipirinha

Cachaça, Limetten, Zuckersirup

Frozen Margarita

Tequila José Cuervo, Cointreau, Limettensaft

Mojito

Rum Havana Club Añejo 3 Años, Limettensaft,
Zuckersirup, frische Minze, Soda

Pisco Sour GG12

Pisco Capel, Zitronensaft, Tessiner Lindenhonig,
Amargo Chunchu Bitters, Eiweiss

Ticino Mule

Gin Bisbino, Ginger Beer Mendrisio, Limettensaft

TSCHUGGEN HOTEL GROUP SIGNATURE COCKTAILS

Entdecken Sie die Vielfalt unserer Häuser mit den
Signature Cocktails der Tschuggen Hotel Group.

*Discover the variety of our houses with the
signature cocktails of the Tschuggen Hotel Group.*

19

Apple in the sky

CARLTON HOTEL

Champagne, Apfelsaft,
Honig, Zimt Schnaps

„EIN LEICHT PRICKELNDER COCKTAIL
MIT DEM DUFT VON WINTER UND WÄRME“

Remember Eden

HOTEL EDER ROC

Gin Mare, roter Portwein, Antica Formula, Rosmarin, Orangenzeste

„DER NAME SAGT SCHON ALLES ERINNERN SIE SICH
MIT DIESEM COCKTAIL AN DAS PARADIES!“

Blackberry

TSCHUGGEN GRAND HOTEL

Champagne Louis Roederer Carte Blanche Demi Sec, Vodka, Chambord,
Brombeeren, Himbeeren, Limette, Vanille

„EIN "BEERENSTARKER" APERITIF MIT SPARKLE“

Pear cranberry ginger mule

VALSANA HOTEL & APPARTMENTS

Schweizer Vodka, Birnensaft, Cranberrysaft,
Ginger Beer, Limettensaft, Rosmarin

„DER PERFEKTE DRINK FÜR KÜHLE TAGE
UND IM OHR DAS KNISTERNDE HOLZ DES OFFENEN FEUERS“

CHAMPAGNE SIGNATURE

24

Bellini

Weisser Pfirsich, Champagner

French 75

Gin Bombay Sapphire, Zitronensaft, Zuckersirup, Champagner

Mimosa

Orangensaft, Champagner

Martini Royal

Martini Bianco, Martini Rosato, Limettensaft, Champagner

Rossini

Erdbeeren, Champagner

Testa Rossa

Himbeeren, Champagner

SPRITZ SIGNATURE

16

Aperol Spritz

Aperol, Prosecco, Soda

Campari Spritz

Campari, Prosecco, Soda

Hugo

Holunderblüte Syrup, Pfefferminze, Prosecco

Lemon Tree

Limoncello, Orangensaft, Zucker, Prosecco

Passion fruit spritz

Absolut Vanille, Passionsfrucht, Campari, Prosecco

6612

Gin Bisbino, Zitronensaft, Prosecco

UNFORGETABLES

19

Alexander

Hennessy Fine de Cognac, Crème de Cacao, Sahne

Gin Fizz

Gin Bombay Sapphire, Zucker, Zitronensaft, Soda

Maí Tai

Havana Rum 3 Años, Meyer's Bitter, Dry Orange,
Mandelsirup Annanassaft, Limettensaft

Old Fashioned

Bourbon Whiskey, Zucker, Angostura

White Lady

Gin Bombay Sapphire, Cointreau, Zitronensaft

FIRST IMPRESSIONS PRE-DINNER COCKTAILS

19

Americano

Bitter Campari, Jsotta Rosso, soda

Conte Negroní

Gin Bombay Sapphire, Bitter Campari, Antica Formula

Dry Martini

Martini Dry, Gin Bombay Sapphire

Island Paradise

Absolut Vodka, Campari, Maracujasaft, Ananassaft

South Crush

Absolut Vodka, St. Germain, Ginger Mint Sirup, Limettensaft, Gurken

NIGHT TALES
AFTER DINNER DRINKS

19

Amaretto sour

Amaretto Disaronno, Zitronensaft, Orangensaft

Cosmopolitan

Absolut Vodka, Cointreau, Cranberrysaft, Limettensaft

Midori Sour

Gin Bisbino, Midori Melon, Zitronensaft, Zucker, Eiweiss

Piña Colada

Rum Havana Club Añejo 3 Años, Ananas, Kokosnuss

Planter's Punch

Bacardi Carta Blanca, Myer's Rum, frischer Orangensaft, Ananasft,
Zitronensaft, Zuckersirup, Angostura

Vanilla Chocolate

Absolut Vodka, Galiano, White Cacao, Maracujasaft, Limettensaft

Whisky Sour

Maker's Mark, Zitronensaft, Zucker

HEALTHY COCKTAILS

14

Anno

Ananassaft, Maracujasaft, Orangensaft

Berryboost

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren,
Ananassaft, Limettensaft

Coconut Kiss

Ananassaft, Kokosnuss Syrup, Sahne,
Erdbeere Syrup

Ipanema

Limetten, Zuckersirup, Ginger Ale

Light touch

Seedlip 94, Tonic Wasser

Slight Colada

Ananas, Kokosnuss

Virgin Hugo

Holunderblüte, Pfefferminze, Ginger Ale

Virgin Mojito

Limetten, Zuckersirup, Pfefferminze, Ginger Ale

Virgin Moving Mountains

Ingwer, Rosmarin, Honig, Zitrone, Naturtrüber Apfelsaft, Soda



Virgin South Crush

Ginger Mint Sirup, Limettensaft, Bitter Lemon, Gurken

THE EDEN BAR GIN

Beefeater 24 (UK)

16

Made in the heart of London from 12 hand-selected botanicals, including Japanese Sencha and Chinese Green teas, it is a sophisticated and modern London Dry Gin, designed to inspire mixologists around the world. (45%)

Bisbino (CH-Ticino)

16

This Gin is intimately linked to the mountain it is named after, Monte Bisbino, which is the inspiration for its history, its character and its structure. (40%)

Bombay Sapphire (UK)

15

Its name originates from the popularity of gin in India during the British Raj and "Sapphire" refers to the violet-blue Star of Bombay on display at the Smithsonian Institution. Bombay Sapphire is marketed in a flat-sided, sapphire-coloured bottle that bears a picture of Queen Victoria on the label. (40%)

Brockmans (UK)

19

Created by a group of friends with a passion for gin and an array of drinks industry experience! Botanicals are soaked in pure grain spirit for several hours before distillation in a 100-year-old traditional copper still. Expect exquisite aromas of coriander, blueberry, blackberry and, of course, juniper. (40%)

Gin Mare (SP)

18

Gin Mare is a Mediterranean Gin which combines botanicals from various cultures around this region to create an unusual and distinct character. It includes botanicals like Basil from Italy, Thyme from Greece, Romero from Turkey and Citrus from Spain. (42.7%)

Hendrick's (UK)

17

Hendricks is an iconoclastically produced small batch gin distilled in Ayrshire, Scotland. The unusual distillation process combined with the oddly delicious set of infusions yields a one-of-a-kind gin that is passionately loved by a tiny yet growing handful of individuals all over the world. (41.4%)

Le Tribute (SP)

18

Le Tribute Gin is the freshest release to pour from the stills of Destileries MG, a family run distillery in Vilanova, a quaint fishing village based around 50km from Barcelona. The Gin has an incredibly bright, citrus nose. It's fleshy and fruity, with the lime, lemon, grapefruit and orange. (43%)

Morgentau (D)

18

With Morgentau everything first results in a unique gin. The success of the Freudenberger Distillery Ziegler is infused with our famous Morgentau tea. This gives the gin its unmistakable taste: green tea with a hint of mango meets juniper. These aromas caress the gin and make it unique and perfect. (45%)

Monkey 47 Gin (D)

18

Most people who have tried this gin would rate it as one of the best gins in the world. Monkey 47 is made from 47 different botanicals and is also bottled at 47%. Smooth, complex and full of flavor. (47%)

Roku (jp)

17

A complex Japanese gin with refreshing yuzu citrus top notes and a spicy shansho pepper twist. Roku means 'six' in Japanese and refers to the six local, seasonal botanicals which complement eight traditional gin botanicals and give this spirit a distinctly Japanese character. The Japanese botanicals are: sakura flower (cherry blossom), sakura leaf, sencha tea, gyokuro tea, sansho pepper and yuzu peel. (43%)

Saffron (F)

17

Saffron gin is produced in a traditional pot still by dijon micro distiller Gabriel Boudier, saffron gin is made using a 19th century Indian colonial recipe that contains nine fresh botanicals including juniper, coriander, lemon, orange peel, angelica seeds, iris, fennel, plus saffron which gives a delicate spicy character. (40%)

Tanqueray Dry (uk)

15

Tanqueray London Dry Gin is the original variant of Tanqueray, launched in 1830; the key botanicals are juniper, coriander and angelica root. A high quality gin. (47.3%)

Tanqueray no. Ten (uk)

17

Tanqueray No. TEN takes its name from 'Tiny Ten', the nickname of the small copper pot still where every drop is produced, but there is nothing minor about its flavour. The only gin made using whole citrus fruit, including white grapefruit, lime, and orange, along with juniper, coriander, and a hint of chamomile flowers. (47.3%)

Turicum Dry Gin (CH - Zürich)

18

Turicum Gin is a highly awarded alcoholic product, which is produced in small series. Its ingredients come mainly from Zurich. In addition to juniper, lime blossoms, rose hips and also citrus zests are used for its production. (41.5%)

VINI APERTI

CHAMPAGNES & PROSECCO 10CL

Premier Brut Chardonnay / Pinot Noir / Pinot Meunier Roederer, Reims	21
Rosé Vintage Brut Pinot Noir / Chardonnay Roederer, Reims	24
Paolo Basso & Marsuret doc Az. Marsuret, Treviso	12

VINI BIANCHI 10CL

Contrada Eden Roc Edition TI DOC Bianco di Merlot Brivio, Mendrisio	9
Prima Goccia TI DOC Petite Arvine / Ermitage / Pinot Bianco Chiodi, Ascona	14
Pinot Grigio DOC L. Felluga, Cormons	10

VINO ROSATO 10CL

Château de Selle AOC Cab. Sauv. / Grenache / Cinsault / Syrah Domaine Ott, Taradeau	11
--	----

VINI ROSSI 10CL

Libero TI DOC Merlot Brissoni, Verscio	13
Radici Taurasi DOCG Aglianico Mastrobernardino, Atripalda	16

APERITIVI & AMARI

	Vol.%	4cl
Antica Formula	16.5	12
Aperol	15	12
Appenzeller	29	12
Averna	29	12
Braulio	21	12
Campari	23	12
Cynar	16.5	12
Fernet Branca / Menta	39	12
Jagermeister	35	12
Martini Bianco / Dry / Rosso / Rosé	23	12
Jsotta Vermouth Bianco / Rosso	17	12
Montenegro	23	12
Pastis 51 (2cl)	45	12
Pernod Ricard (2cl)	40	12
Pimm's No 1	25	12
Punt e Mes	16	12
Ramazotti	30	12
Underberg (2cl)	44	12

PORTO & SHERRY

	Vol.%	5cl
Fonseca Bin No 27	19.5	16
Sandeman White Port	19.5	12
Sandeman Red Port	19.5	12
Taylor's Tawny 10 Years	20	14
Taylor's Tawny 20 Years	20	18
Taylor's Tawny 30 Years	20	28
Taylor's Tawny 40 Years	20	38
Dry Sack Medium	19.5	12
Harvey Bristol Cream	17.5	12
Tio Pepe Dry	15	12

GRAPPE TICINESI

	Vol.%	2cl
Tenimento Dell'ör		
Gewürztraminer	45	12
Mele cotogne	48	12
Ticinese	45	12
Basilico Tenimento Dell'ör	25	12
Lamponi Tenimento Dell'ör	25	12
Nocino Tenimento Dell'ör	30	13

GRAPPE ITALIANE	Vol. %	2cl
Berta Bric Del Gaian	43	20
Berta Roccanivo	43	21
Berta Magia	43	23
Brunello Banfi	45	20
Eligo dell'Ornellaia	42	20
Gaia & Rey Barbaresco	45	18
Jacopo Poli Morbida	40	16
Jacopo Poli Torcolato	40	18
Jacopo Poli Traminer	40	16
Marchese di Villamarina	42	18
Nonino Fragolino	45	20
Nonino Sauvignon	45	20
Nonino Moscato	45	22
Nonino Ribolla	45	22
Tignanello	42	20

ACQUAVITI	Vol. %	2cl
Dettling Kirsch Reserve	41	12
Massenez Vieille Prune	40	12
Morand Abricotine	43	12
Morand Mirabelle	43	12
Morand Williamine	43	12
Schladerer Himbeergeist	42	12
Schladerer Williams	40	12

COGNAC	Vol. %	2cl
Courvoisier V.S.O.P	40	16
Davidoff Extra	43	28
Hennessy Very Special	40	16
Hennessy X.O.	40	28
Hennessy Paradis Extra	40	45
Hine Cigar Reserve	40	18
Hine Grand Champagne 1950	40	38
Martell Cordon Bleu	40	24
Ménard Ancestrale 1- Cru 50 Years	45	20
Ménard Napoleon 1- Cru 25 Years	45	18
Rémy Martin V.S.O.P	40	16
Rémy Martin X.O.	40	26
Rémy Martin Louis XIII	40	149

ARMAGNAC	Vol.%	2cl
Ferté De Partenay 1941 Grand Armagnac	40	40
Ferté De Partenay 1951 Grand Armagnac	40	40

BRANDY	Vol.%	2cl
Carlos I Solera Gran Reserva	38	14
Lepanto	36	16
Lepanto Px	36	18
Vecchia Romagna Etichetta Nera	38	14

MARC & CALVADOS	Vol.%	2cl
Marc De Bourgogne	40	14
Morin Père & Fils	40	14

LIQUORI	Vol.%	4cl
Amaretto Disaronno	28	14
Cointreau	40	14
Cherry Heering	24	14
Baileys	17	14
Dom Bénédicte	40	14
Drambuie	40	14
Gold Schnee	15	14
Grand Marnier	40	14
Limoncello	32	12
Kahlúa	20	14
Midori Melon	20	14
Saint-Germain	20	14
Sambuca	40	14

R U M	Vol. %	4cl
Bacardi Carta Blanca	37.5	14
Bacardi 8 Años	40	16
Diplomatico Gran Reserva 12 Años	40	20
Diplomatico Plans	40	16
Havana Club 3 Años	40	15
Havana Club 7 Años	40	16
Havana Club 15 Años	40	48
Havana Club Selección Maestro	45	24
Myers's	40	15
Stroh 80	80	15
Trinidad 10 Cane	40	19
Zacapa Centenario Solera Grand Reserva No.23	40	22

T E Q U I L A	Vol. %	4cl
Patron Silver	40	22
Patron Añejo	40	28

V O D K A	Vol. %	4cl
Absolut	40	14
Absolut Vanilla	40	20
Belvedere	40	19
Beluga	40	35
Grey Goose	40	18
Kaufmann	40	26
Moskovskaya	38	14
Stolichnaya Elit	40	18
Zubrowka	40	19
Xellent Swiss	40	16

SINGLE MALT HIGHLANDS	Vol.%	4cl
Dalwhinnie 15 Years Old	43	19
Glendronach 12 Years Old	40	20
Glenmorangie Extra Rare 18 Years Old	43	30
Oban 14 Years Old	43	20
SINGLE MALT LOWLANDS	Vol.%	4cl
Auchentoshan Three Wood	43	26
Glenkinchie 10 Years Old	43	20
Glenkinchie 12 Years Old	43	22
Glenkinchie The Distillers Edition 1990	43	28
SINGLE MALT SPEYSIDE	Vol.%	4cl
Aberlour 10 Years Old	40	20
Balvenie Double Wood 12 Years Old	40	25
Cardhu 12 Years Old	40	18
Cragganmore 12 Years Old	40	20
Glen Grant	40	19
Glenfiddich 12 Years	40	18
The Glenlivet 12 Years Old	40	18
The Glenlivet 18 Years Old	43	28
The Glenlivet Nadurra	60.3	30
The Glenlivet 21 Years Old	43	38
Longmorn 16 Years Old	40	26
The Macallan "Amber" Serie 1842	40	20
The Macallan 15 Years Old	43	32
The Macallan "Rare Cask" Serie 1824	43	49
SINGLE MALT ISLE OF ISLAYS	Vol.%	4cl
Lagavulin 16 Years Old	43	20
Laphroaig 10 Years Old	40	18
Highland Park 18 Years Old	43	33
SINGLE MALT ISLE OF JURA	Vol.%	4cl
Prophecy	46	22
Superstition	43	22
SINGLE MALT ISLE OF SKYE	Vol.%	4cl
Talisker 10 Years Old	45.8	19
SWISS WHISKY	Vol.%	4cl
Ascona Single Malt Whisky	43	22

BLENDED SCOTCH	Vol.%	4cl
Ballantine's	40	14
Chivas Regal 12 Years Old	40	18
Chivas Regal 18 Years Old	40	22
Chivas Royal Salute 21 Years Old	40	38
Chivas Regal 25 Years Old	40	50
Dimple Golden Selection 15 Years	40	16
J&B	40	16
Johnnie Walker Black Label	40	18
Johnnie Walker Blue Label	40	35
Johnnie Walker Red Label	40	16

IRISH WHISKEY	Vol.%	4cl
Tullamore Dew	40	14
Jameson	40	14

CANADIAN WHISKEY	Vol.%	4cl
Canadian Club 6 Years Old	40	14

JAPANESE BLENDED WHISKY	Vol.%	4cl
Hibiki Harmony	43	32

BOURBON	Vol.%	4cl
Jack Daniel's	40	14
Jack Daniel's Single Barrell	45	22
Jim Beam	40	14
Maker's Mark	45	19
Wild Turkey	40.5	18

BIRRE	Vol.%	33cl	50cl
Calanda Lager (Vom Fass)	5.2	7.5	10
Panaché (Vom Fass)	5.2	7.5	10
Birra Artigianale Ticinese "La Nostra"		7.5	
Birra Artigianale Ticinese "La Rossa"		7.5	
Heineken	5	8.5	
König Pilsner	4.9	8.5	
Erdinger Weissbier	5.3	8.5	
Calanda (Alkoholfrei)		7.5	
Erdinger Weissbier (Alkoholfrei)		7.5	

ACQUE MINERALI

San Pellegrino / Acqua Panna	50cl	7.5
San Pellegrino / Acqua Panna	75cl	9
Perrier	33cl	6

BIBITE ANALCOLICHE

Coca Cola / Light / Zero	33cl	6
Chinotto Mendrisio	20cl	6
Crodino	10cl	6
Fanta	33cl	6
Gazosa Ticinese Limone / Mandarino	33cl	6
Ginger Beer Fever Tree	20cl	6
Ginger Beer Mendrisio	20cl	6
Michel Apfelsaftschorle	33cl	6
Süssmost Naturrein	33cl	8
Red Bull	25cl	8
Rivella Rossa / Blu	33cl	6
San Bitter Bianco / Rosso	10cl	6
Schweppes Tonic / Lemon / Ginger Ale	20cl	6
Tè freddo Fuse Tea	33cl	6
Tè freddo Eden Roc	50cl	8
Tonic Water Fever Tree	20cl	6
Tonic Water Mendrisio	20cl	6
Tonic Water Tribute	20cl	6

CAFFÈ & LATTE

Espresso	5.5
Espresso Doppio	7.5
Caffè Crème	6
Cappuccino	7
Latte Macchiato	7
Caffè Corretto	8
Irish Coffee	18
Heisse Schokolade	7

TEEHAUS RONNEFELDT

10

Schwarztee

3 - 4 Min.

English Breakfast

Allerbeste Uva-Highland-Tees bestimmen den hohen Standard dieser fruchtig-spritzigen Mischung – so richtig britisch.

Famous Earl Grey

Ein kühler, frischer Hauch des Bergamotte-Aromas über ausgewähltem Tee aus Indien, eine extravagante Komposition.

Assam Bari

Ein Klassiker unter den Broken-Tees: Viele goldene Tips, malzig-würziges und lebendiges Aroma zeichnen diesen Assam-Tee aus.

Der Tea Taster-Tipp: Genießen Sie diesen Klassiker auch mal mit etwas Kandis und Milch oder Sahne.

Darjeeling Summer Gold

Ein eleganter Tee mit köstlichem Muskatell-Aroma - eine absolute Extraklasse, diese Sommerpflückung für Teegenießer, die es etwas kräftiger mögen.

Grüntee

2 - 3 Min.

Sencha

Sencha ist einer der beliebtesten Tees Japans und Chinas.

Er ist bekannt für sein großes Blatt und den typischen, leicht grasigen Geschmack.

Weissertee

2 - 3 Min.

Paí Mu Tan

Die absolut höchste Qualitätsstufe hat dieser chinesische Tee mit dem süßen Aroma von Frische und leichter Würze; helle, gelbgoldene Tasse.

Früchtetee

8 - 10 Min.

Rose Híp

Ein klassischer Früchtetee, fein komponiert aus sonnengereiften Hagebutten und aromatischem Hibiskus.

Kräutertee

5 - 8 Min.

Verbena

Die frischen - auch als "wohlriechendes Eisenkraut" bekannten - Blätter ergeben einen angenehmen, leichten Tee mit frischem Charakter und extravaganter Zitrusgeschmack.

Rooibos Vanílla

Vom Roten Busch stammendes, vollmundiges Volksgetränk aus Südafrika, verfeinert mit zartem Vanillearoma.

Bergkräuter

In der unberührten Natur der österreichischen Bergwelt langsam herangewachsen, konnten diese Kräuter ihren intensiven Geschmack entwickeln.

Kamillenblüten

Ein milder Kräutertee aus ganzen Kamillenblüten, die sorgfältig verarbeitet sind, sodass sie ihren typischen herb-blumigen Charakter behalten.

Pfefferminze

Aus würzig-peppigen Blättern mit dem so frischen und kühlen Mentholgeschmack. Ein hocharomatischer Genuss, der durch besonders sorgfältige Herstellung erreicht wird.



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 Gesundheit und Immunität zu fördern.

Inspiziert 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.

Nach dem Stand der Wissenschaft: Wir beschäftigen uns mit den jüngsten Erkenntnissen der Ernährungsforschung.


Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Mikrobiom und Immun-Resilienz lassen wir in unsere Wahl der Zutaten und die Zubereitung der Gerichte einfließen. Die Produkte sind rein pflanzlich, enthalten vollwertigen Zucker (wie etwa Sirup von einheimischen Baumarten) und vollwertiges Getreide anstelle von raffiniertem Zucker und Weissmehl – somit ist jeder Bissen eine Wohltat für Ihre Gesundheit.

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.

Gaumenfreude: Geschmack und Aromen diktieren jede Wahl und garantieren die Beliebtheit unseres Ansatzes.

Es wird oft irrtümlich angenommen, dass Essen entweder ein Genuss oder gesund ist. Um Genuss und Gesundheit zugleich zu bieten, muss Essen gut schmecken und von hohem Nährwert sein.

Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol in unseren Menükarten: 



MOVING
MOUNTAINS

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 and boosting your immunity.

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 presented to preserve or improve its nutrition. Look out for locally-inspired healing foods with medicinal qualities, wild foraged foods and fresh seasonal ingredients.

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 the preparation of dishes. Plant-based, replacing white sugar and white flour in favour of complex sugars (such as local tree syrups) and whole grains- every mouthful works to improve health.

Nutrient Density: A plant-based approach to cooking.

To meet our nutritional standards, vegetables and fruit return to 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.

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.

Just look for the Moving Mountains icon on our menus:



SNACKS VON 12:00 BIS 23:00 UHR

INSALATE & SNACK

-  INSALATA IN FOGLIE CON VERDURE STAGIONALI 16
Gemischter Blattsalat mit saisonalem Gemüse
Mixed leaf salad with seasonal vegetables
[3A, 10A, 12B]
- INSALATA CAESAR CON PETTO DI POLLO O GAMBERONI 26 / 28
Caesar Salat mit Pouletbrust oder Riesenkrevetten
Caesar Salad with chicken breast or tiger prawns
[1A, 2A, 3A, 9A, 10A, 12A]
-  BOWL CON VERDURE MARINATE, BASILICO, 24
CARCIOFI, OLIVE, PENNE, BABY LATTUGA, PINOLI
Bowl mit mariniertem Gemüse, Basilikum, Artischocken,
Oliven, Penne Pasta, Römersalat und Pinienkernen
*Bowl with marinated vegetables, basil, artichokes,
olives, penne pasta, romaine lettuce and pine nuts*
[1A, 5A, 10B]
-  BOWL DI COUSCOUS CON ENDIVA, MENTA, MANDORLE 24
POMODORINI MARINATI E MELE
Bowl mit Couscous, Endivien, Minze, Mandeln,
Marinierten Kirschtomaten und Äpfeln
Bowl with couscous, endive, mint, almonds,
marinated cherry tomatoes and apples
[1A, 12A, 9B]
-  FIORI DI ZUCCHINE IN PASTELLA CON COULIS DI POMODORO, 36
VERDURE E MAIONESE PLANT BASE PICCANTE
Panierte Zucchini Blüten mit Tomatencoulis,
Gemüse und scharfer plant base Mayonnaise
*Breaded zucchini flowers with tomato coulis,
vegetables and spicy plant base mayonnaise*
[1A]
- PIATTO TICINESE CON FORMAGGIO DELLE VALLI 26
Tessinerteller mit Käse aus dem Tal
Ticino platter with cheese from the valleys
[1A, 7A, 12A]

SANDWICH & BURGER

	TOAST AL PROSCIUTTO & FORMAGGIO Schinken-Käse Toast <i>Ham and cheese toast</i> [1A, 7A,]	16
☞	CIABATTA AL POMODORO CON MELANZANE SOTT'ACETO, PESTO DI BASILICO, BABY LATTUGA E POMODORI SECCHI Tomaten-Ciabatta mit eingelegten Auberginen, Basilikumpesto, Römersalat und getrockneten Tomaten <i>Tomato ciabatta with pickled eggplant, basil pesto, romaine lettuce and sun-dried tomatoes</i> [1A]	24
	WRAP CON SALMONE AFFUMICATO FORMAGGIO FRESCO DEL TICINO & ANETO Wrap mit Rauchlachs, Tessiner Frischkäse und Dill <i>Wrap with smoked salmon, Ticino cream cheese and dill</i> [1A, 4A, 7A, 6B, 8B]	24
	EDEN BURGER CON POMODORI, RUCOLA, LARDO & PATATINE FRITTE Eden Rinds-Burger mit Tomaten, Rucola, Speck & Pommes frites <i>Eden beef burger with tomatoes, rocket, bacon and French fries</i> [1A, 3A, 7A, 11A, 12A]	38
	CLUB SANDWICH CLASSICO & PATATINE FRITTE Klassik Clubsandwich & Pommes frites <i>Classic Club Sandwich & french fries</i> [1A, 3A, 7A, 10A, 12A]	38
<h2>PASTE & ZUPPE</h2>		
	PENNE O SPAGHETTI CON SALSA A SUA SCELTA: Penne oder Spaghetti mit einer Sauce nach Wahl: <i>Penne or Spaghetti with your choice of one sauce:</i>	
☞	POMODORO [1A, 3A, 7A, 9A]	24
	BOLOGNESE / CARBONARA [1A, 3A, 7A, 9A, 12A]	28
☞	PESTO [1A, 3A, 5A, 7A, 8A]	24
☞	ZUPPA DI POMODORI CON BASILICO Tomatensuppe mit frischem Basilikum <i>Tomato soup with fresh basil</i> [7A, 9B]	16

PESCE & CARNE

- PESCE PERSICO SVIZZERO IN TEMPURA 46
SALSA REMOULADE & PATATINE FRITTE
Schweizer Egli-Knusperli mit Remouladen-Sauce & Pommes frites
Deep fried Swiss perch with remoulade sauce & French fries
[1A, 3A, 4A, 5A, 7A, 10A, 12A]
- FILETTO DI BRANZINO ALLA GRIGLIA 50
CON PATATE E VERDURE MEDITERRANEE
Gegrillter Wolfbarschfile mit Bratkartoffeln
und Mediterrane Gemüse
*Grilled sea bass with baked potatoes
and Mediterranean vegetables*
[4A, 7A]
- STEAK DI VITELLO SVIZZERO 49
CON SALSA ALLE SPUGNOLE E TAGLIATELLE
Schweizer Kalbssteak an feiner Morchel-Rahmsauce und Nudeln
Swiss veal steak with morel cream sauce and tagliatelle
[1A, 3A, 7A, 12A, 9B]

DOLCI

- „ICE COFFEE EDEN ROC“ 14
Eiskaffee „Eden Roc“
Ice coffee „Eden Roc“
[3A, 7A]
- TORTINO AL CIOCCOLATO,
GELATO ALLA VANIGLIA E LAMPONI 18
Lauwarmer Schokoladenkuchen, Vanille-Eis & Himbeeren
Lukewarm chocolate cake with vanilla ice cream and raspberries
[1A, 3A, 7A, 6B, 8B]
- ASSORTIMENTO DI TORTE FATTE IN CASA - AL PEZZO
Hausgemachte Torten und Kuchen - pro Stück
Homemade tartes and cakes - per piece
[1A, 3A, 7A, 8A, 6B]

6 / 7.50

DALLE / von / *from* 12.00 ALLE / bis / *until* 17.00 Uhr

GELATI & SORBETTI FATTI IN CASA: [3A, 7A, 6B, 8B]
CIOCCOLATO, VANIGLIA, LAMPONI, LIMONE, FRUTTO PASSIONE
Eis & Sorbet aus eigener Herstellung:
Schokolade, Vanille, Himbeere, Zitrone, Passionsfrucht
Homemade ice cream and sorbets:
Chocolate, vanilla, raspberry, lemon, passion fruit

PER PALLINA / pro Kugel / *per scoop* 5

ORIGINE – Herkunft – *Origin*

MANZO: CH/IR
Rind: CH/IR
Beef: CH/IR

MAIALE: CH
Schwein: CH
Porc: CH

SALUMI: CH/IT
Charcuterie: CH/IT
Cold cuts: CH/IT



























POLLAME: CH/FR
Geflügel: CH/FR
Poultry: CH/FR



PROPOSTA VEGETARIANA
Vegerarische Gerichte
Vegetarian dishes



PIATTI MOVING MOUNTAINS
Moving Mountains Gerichte
Moving Mountains dishes

Contiene Contient Enthält Contains		Può contenere tracce Peut contenir des traces Kann Spuren enthalten May contain traces	
1a	 Cereali, glutine Céréales, gluten Glutenhaltiges Getreide Cereals, gluten	1b	 Cereali, glutine Céréales, gluten Glutenhaltiges Getreide Cereals, gluten
2a	 Crostacei Crustacés Krebstiere Crustacea	2b	 Crostacei Crustacés Krebstiere Crustacea
3a	 Uova Oeufs Eier Eggs	3b	 Uova Oeufs Eier Eggs
4a	 Pesce Poissons Fische Fisch	4b	 Pesce Poissons Fische Fisch
5a	 Arachidi Arachides Erdnüsse Peanuts	5b	 Arachidi Arachides Erdnüsse Peanuts
6a	 Soia Soja Sojabohnen Soy	6b	 Soia Soja Sojabohnen Soy
7a	 Latte, lattosio Lait, lactose Milch, Laktose Milk, lactose	7b	 Latte, lattosio Lait, lactose Milch, Laktose Milk, lactose
8a	 Frutta a guscio, noci Fruits à coque dure, noix Hartschalenobst, Nüsse Tree nuts, nuts	8b	 Frutta a guscio, noci Fruits à coque dure, noix Hartschalenobst, Nüsse Tree nuts, nuts
9a	 Sedano Céleri Sellere Celery	9b	 Sedano Céleri Sellere Celery
10a	 Senape Moustarde Senf Mustard	10b	 Senape Moustarde Senf Mustard
11a	 Sesamo Sésame Sesamesamen Sesame seeds	11b	 Sesamo Sésame Sesamesamen Sesame seeds
12a	 Anidride solforosa, solfiti Anhydride sulfureux, sulfites Schwefeldioxid, Sulfite Sulfur dioxide, Sulfites	12b	 Anidride solforosa, solfiti Anhydride sulfureux, sulfites Schwefeldioxid, Sulfite Sulfur dioxide, Sulfites
13a	 Lupini Lupins Lupinen Lupines	13b	 Lupini Lupins Lupinen Lupines
14a	 Molluschi Mollusques Weichtiere Mollusks	14b	 Molluschi Mollusques Weichtiere Mollusks

IN CASO DI DOMANDE RIGUARDO AGLI INGREDIENTI,
IL NOSTRO PERSONALE SARÀ LIETO DI AIUTARLA.

Bei Fragen zu Inhaltsstoffen,
unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

*In case of questions about ingredients,
our staff will be pleased to assist you.*