

LA BREZZA



## 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.

Just look for the Moving Mountains icon on our menus: 



## INTRO

Le programme Moving Mountains du Tschuggen Hotel Group repose sur cinq piliers pour garantir un séjour sain et joyeux à nos hôtes :

Move

Play

Nourish

Rest

Give

## PRINCIPES NUTRITIONNELS

Les plats Moving Mountains sont préparés selon les principes suivants qui favorisent la santé et renforcent l'immunité.

**1. Inspiré des montagnes suisses: *sain, frais, nourrissant et saisonnier.***

Nous vivons en harmonie avec la nature qui nous entoure et apportons ses trésors dans votre assiette sous une forme fraîche, pure et préparée de façon optimale, avec une haute valeur nutritionnelle. Nous accordons une attention particulière aux produits naturels ayant des propriétés curatives, aux plantes sauvages comestibles et aux ingrédients frais de saison provenant de la région.

**2. Ancrés dans la science: *nous nous intéressons aux dernières découvertes de la recherche en nutrition.***

Nous intégrons les dernières découvertes scientifiques sur le microbiome et la résilience immunitaire dans notre sélection d'ingrédients et la préparation des plats. Les produits sont strictement d'origine végétale, contiennent des sucres entiers (comme le sirop d'espèces d'arbres indigènes) et des céréales complètes au lieu de sucres raffinés et de farine blanche - chaque bouchée contribue à améliorer la santé.

**3. Présence de nutriments: *une approche de la cuisine basée sur les plantes.***

Afin de répondre à nos besoins nutritionnels, les légumes et les fruits reprennent une place de choix dans notre cuisine et les bases de tous nos plats sont entièrement à base de plantes. Du gibier, de la viande, du poisson et des fromages suggérés peuvent être ajoutés sur demande en complément.

**4. Plaisir du palais: *le goût et la saveur influencent chaque décision et sont à la base de notre approche.***

On suppose souvent à tort que la nourriture est délicieuse ou saine. Pour donner du plaisir et de la santé en même temps, les aliments doivent avoir bon goût et une valeur nutritive élevée.

Recherchez simplement l'icône Moving Mountains dans nos menus: 

# INSPIRATION

## INSPIRATION

Kingfish | pumpkin | yuzu  
*Maquereau royal | potiron | yuzu*  
[4a, 6a, 8a, 10a, 12a]

---

Scampo | carrot | spices  
*Langoustines | carotte | épices*  
[2a, 4a, 6a, 8a, 9a, 10a, 12a]

---

Ravioli filled with Oxtail | chestnut  
*Raviolis farcis à la queue de bœuf | châtaigne*  
[1a, 3a, 7a, 8a, 9a]

---

Black Cod | potato | caviar Kaviari  
*Cabillaud charbonnier | pomme de terre | caviar Kaviari*  
[4a, 6a, 7a, 9a, 10a, 12a]

---

Poulet de Bresse by Alfred von Escher | porcini mushrooms | black truffle  
*Poulet de Bresse d'Alfred von Escher | bolets | truffe noir*  
[6a, 7a, 8a, 9a, 10a, 12a]

---

Saddle of roe deer by Alfred von Escher | red cabbage | celery  
*Selle de chevreuil d'Alfred von Escher | chou rouge | céleri*  
[1a, 6a, 7a, 9a, 10a, 12a]

---

Camembert | pear Williams | walnut  
*Camembert | Poire Williams | noix*  
[1a, 7a, 8a, 9a, 10a]

---

American grape | cream of milk | farina Bona  
*Raisin américain | crème de lait | farina Bona*  
[1a, 3a, 7a, 8a]

4 courses CHF 135 | 5 courses CHF 150 | 6 courses CHF 165 | 7 courses CHF 180 | 8 courses CHF 195  
4 plats CHF 135 | 5 plats CHF 150 | 6 plats CHF 165 | 7 plats CHF 180 | 8 plats CHF 195

# MOVING MOUNTAINS MENU

## *MENU MOVING MOUNTAINS*

Pumpkin variation

*Variation du potiron*

*[6a, 8a, 9a, 10a, 12a]*

---

Carrot | spices | mustard seeds

*Carotte | épices | graine de moutarde*

*[6a, 8a, 9a, 11a, 5b]*

---

Ravioli filled with porcini mushrooms | mushrooms consomme

*Raviolis farcis aux bolets | consommé de champignons*

*[1a, 9a, 12a]*

---

Braised fennel | lime | fennel beurre-blanc

*Fenouil braisé | lime | beurre-blanc au fenouil*

*[1a, 6a, 9a, 12a, ]*

---

Cauliflower | shallot marmalade | balsamico jus

*Chou-fleur | marmelade d'échalote | jus du balsamico*

*[6a, 10a, 12a, 8b]*

---

Potato | onion | black truffle

*Pomme de terre | oignon | truffe noir*

*[6a, 10a, 12a, 8b]*

---

Costa Rican chocolate 70% | blackberries | oat flakes

*Chocolat Costa Rica 70% | mûres | flocon d'avoine*

*[1a, 5a, 6a, 8a]*

4 courses CHF 120 | 5 courses CHF 135 | 6 courses CHF 150 | 7 courses CHF 165

*4 plats CHF 120 | 5 plats CHF 135 | 6 plats CHF 150 | 7 plats CHF 165*

## WINE PAIRING

### ACCORD DE VIN

For an even more unforgettable experience at the La Brezza restaurant, our sommelier will recommend a wine pairing tailored to your menu.

*Pour une expérience encore plus mémorable au restaurant La Brezza, notre sommelier vous recommandera un accord de vin personnalisé selon votre menu.*

4 wines CHF 60 | 5 wines CHF 72 | 6 wines CHF 84 | 7 wines CHF 96 | 8 wines CHF 105  
4 vins CHF 60 | 5 vins CHF 72 | 6 vins CHF 84 | 7 vins CHF 96 | 8 vins CHF 105

## INGREDIENTS AND PRODUCTS

### INGRÉDIENTS ET PRODUITS

We kindly inform our customers that to ensure the food quality and the service timing we strongly suggest choosing the same menu. The composition of the 4-course or 5-course menu includes two or three appetizers, a main course and a dessert. Thank you in advance for your understanding.

*Nous vous informons que pour assurer la qualité de notre cuisine et le temps du service, nous vous suggérons fortement de choisir le même menu. La composition du menu à 4 ou à 5 plats se compose de deux ou trois entrées, un plat principal et un dessert. Nous vous remercions en avance de votre compréhension.*

Our kitchen team assists you concerning questions about allergenic substances.

*Sur demande notre équipe de la cuisine vous donne des informations sur des allergènes dans nôtres repas.*

Deer: FR

Chicken: FR

Black Cod: ARG

Kingfish: JAP

Scampi: ZA / POR

*Chevreuil: FR*

*Poulet: FR*

*Cabillaud: ARG*

*Maquereau: JAP*

*Langoustines: ZA / POR*

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

*Notre environnement a beaucoup d'importance pour nous. C'est pourquoi nous respectons les besoins des animaux et la pêche avec un effet durable.*

#### Contains | Contient

|    |  |    |                        |     |                     |     |                        |     |   |     |                   |     |                                |
|----|--|----|------------------------|-----|---------------------|-----|------------------------|-----|---|-----|-------------------|-----|--------------------------------|
| 1a | Cereals, gluten<br>Céréales, gluten          | 2a | Crustacea<br>Crustacés | 3a  | Eggs<br>Oeufs       | 4a  | Fish<br>Poissons       | 5a  | Peanuts<br>Arachides                                      | 6a  | Soy<br>Soja       | 7a  | Milk, lactose<br>Lait, lactose |
| 8a | Tree nuts, nuts<br>Fruits à coque dure, noix | 9a | Celery<br>Céleri       | 10a | Mustard<br>Moutarde | 11a | Sesame seeds<br>Sésame | 12a | Sulfur dioxide, Sulfites<br>Anhydride sulfureux, sulfites | 13a | Lupines<br>Lupins | 14a | Mollusks<br>Mollusques         |

#### May contain traces | Peut contenir des traces

|    |  |    |                        |     |                     |     |                        |     |   |     |                   |     |                                |
|----|--|----|------------------------|-----|---------------------|-----|------------------------|-----|---|-----|-------------------|-----|--------------------------------|
| 1b | Cereals, gluten<br>Céréales, gluten          | 2b | Crustacea<br>Crustacés | 3b  | Eggs<br>Oeufs       | 4b  | Fish<br>Poissons       | 5b  | Peanuts<br>Arachides                                      | 6b  | Soy<br>Soja       | 7b  | Milk, lactose<br>Lait, lactose |
| 8b | Tree nuts, nuts<br>Fruits à coque dure, noix | 9b | Celery<br>Céleri       | 10b | Mustard<br>Moutarde | 11b | Sesame seeds<br>Sésame | 12b | Sulfur dioxide, Sulfites<br>Anhydride sulfureux, sulfites | 13b | Lupines<br>Lupins | 14b | Mollusks<br>Mollusques         |