

# *Lublin smaków*

PRZEWODNIK PO MIEJSCACH INSPIRACJI



# Staromiejskie kamienice są świadkami historii Lublina od czasów renesansowych.

Na kolorowych fasadach wyczytać i zobaczyć można niejedną ludzką historię czy diabelską legendę. Część z nich to smakowite kąski, dosłownie i w przenośni. Lublin słynie ze swojej gościnności, dlatego na frontach kamienic znalazły się scenki rodzajowe przedstawiające biesiady i smakowite dania. Podczas spacerów podnieście nieco głowy, by lepiej poznać lublinian, których portrety i życie codzienne przedstawiono na fasadach.



*Kamienica Rynek 11*





## *Szanowni Państwo,*

Lublin to piękne, wielowymiarowe miasto. Na przestrzeni lat zapisał się w historii Europy jako miejsce ważne dla polskiej tożsamości i państwowości. Jego wyjątkowe położenie, między innymi na szlakach handlowych, sprzyjało rozwojowi i przysparzało wielbicieli nie tylko wśród kupców, ale i królów. Szczególnymi względami darzył Lublin król Władysław Jagiełło i, jak możemy przeczytać w kronikach tamtych czasów, chętnie wybierał nasze miasto jako miejsce politycznych spotkań i biesiad. Także wielokulturowość Lublina stanowiła o jego wyjątkowym charakterze. Dziś o współistnieniu wielu kultur czy religii w Lublinie przypomina historia, budynki i niematerialne dziedzictwo miasta. Ta różnorodność jest wciąż żywa i namacalna również w lokalnych tradycjach kulinarnych. Trudno byłoby obecnie nazwać jeden smak, który wyróżnia Lublin. Z całą pewnością w lubelskiej kuchni czuć przysmaki naszych babć i mam przywiezione ze Wschodu. Innym razem w powietrzu unosi się mieszanka aromatycznych ziół i słodko-kwaśne smaki kuchni Żydów aszkenazyjskich. Są tu ryby, wonne oleje i to, co teraz nazywamy zdrową dietą.



Pamiętając o tym niezwykłym dziedzictwie, dziś wspólnie piszemy nowy rozdział kulinarniej księgi Lublina. Szefowie kuchni lubelskich restauracji zabierają nas w wyjątkowe miejsca i prezentują niesamowite smaki.

Celebруем te chwile, smakując Lublin.

*Prezydent Miasta Lublin  
Krzysztof Żuk*



## PRAWDA NA TALERZU

**Kuchnia lubelska to spichlerz znakomitych tradycji i ekologicznych produktów. Województwo lubelskie, którego stolicą jest Lublin, łączy w obecnych ramach administracyjnych kilka krain historycznych.**

Różnorodne smaki kuchni dawnych ziem Rzeczypospolitej czy Żydów aszkenazyjskich mieszają się z regionalnymi tradycjami i czerpią pełnymi garściami z zasobów przyrodniczych regionu. Między Wisłą a Bugiem trudno wskazać wiodący przepis, który jednoznacznie identyfikowałby Lublin i województwo lubelskie na kulinarnej mapie Polski.

To, co charakteryzuje tradycyjne smaki lubelskie to autentyczność i prostota domowej kuchni.

*Lubelskie budynki*



Dzisiejszą kuchnię lubelską wyróżnia wysoka jakość składników, co związane jest z dużą liczbą małych gospodarstw rolnych, prowadzonych w sposób ekologiczny i ich ścisła współpraca z miejskimi restauratorami. Szefowie kuchni mają szansę samodzielnie selekcjonować produkty od rolników, które następnie poddają swojej fantazji i serwują swoim gościom w postaci świeżych potraw.

Coraz więcej restauracji i lokali gastronomicznych świadomie sięga zarówno po lokalne specjały: warzywa, owoce (malina kraśnicka, jabłka) oraz mięso tak zwanych ras zachowawczych – wieprzowina ze świni rasy puławskiej, wołowina z krowy białogrzbieta, jagnięcina uhruska czy ryby słodkowodne. Kuchnia lubelska to także produkty, które postrzegamy jako szczególnie korzystne dla naszej diety. Są to kasze – głównie gryczana i jaglana a także oleje zimno tłoczone. Na świątecznych stołach i w tradycyjnych przepisach pojawia się z kolei dziczyzna oraz pieczone gęsi i kaczki.

Lubelskie delikatesy to przede wszystkim miód, nie tylko z podlubelskich wsi, ale też z samego centrum miasta, a dla dorosłych smakoszy – piwa, wina, wytrawne nalewki i likiery.

Najbardziej rozpoznawalnym produktem kulinarnym Lublina jest z całą pewnością cebularz, a więc placek drożdżowy pieczony z cebulą i makiem! Zwany przez niektórych „lubelską pizzą”, cebularz wywodzi się z kuchni żydowskiej i dziś stanowi podstawę lubelskich śniadań.

Wiele kultowych potraw ze znanych nam zakątków świata ma swój rodowód w kuchni chłopskiej. Także na Lubelszczyźnie do łask wracają proste potrawy i tradycyjne przepisy: pierogi po lubelsku z serem, kaszą gryczaną i miętą, jak kto lubi. Zupa cebulowa z Goraja, na kości wieprzowej lub, dla zwolenników kuchni roślinnej, wywarze warzywnym. Sezonowe zupy i wszelkiego rodzaju dania jednogarnkowe na bazie kapusty, czerwonych buraków, kiszzonek. Do tego sodyaki, czyli placki na sodzie i maślanie, podawane w wybranych lokalach jako lokalna propozycja bułki do burgerów.

Inaczej jest w przypadku menu okazjonalnego. Kuchnia świąteczna wyróżnia się większym udziałem mięsa, także ryb słodkowodnych. Tradycje bożonarodzeniowe i wielkanocne różnią się od siebie w poszczególnych częściach województwa, ze względu na historyczne wpływy przemian społecznych na kuchnię. Na przykład bardzo charakterystyczną potrawą na stole wigilijnym jest karp po żydowsku lub gefilte fisz, a z kolei na wielkanocnym stole nierzadko gości pascha – tradycyjny deser Żydów aszkenazyjskich podawany w tej tradycji na święto Szawuot. Wiele świątecznych potraw pachnie ziołami i łączy smaki wytrawne ze słodkimi dodatkami – często są to suszone owoce oraz miód.

Lublin i Lubelszczyzna to doskonałe miejsce dla tych wszystkich, którzy poszukują prawdziwych smaków, smaków dzieciństwa, które przywołują dobre wspomnienia i tworzą bezpieczną aurę gościnności. Lubelska kuchnia najlepiej smakuje na miejscu, ze względu na bliskość jakościowych produktów i wyjątkowe walory przyrodnicze regionu. Poszukiwanie „prawdy na talerzu” skłania do nieśpiesznych podróży po mieście i okolicy. Lublin inspiruje smakami. Smakami, które opowiadają historię miasta, jej mieszkańców tych dawnych i współczesnych. Zapraszamy na kulinarną podróż po lubelskiej kuchni.

*Opracowanie  
Kamil Kotarski, Barbara Wybacz*



# PIEROGI PO LUBELSKU

SZEFA KUCHNI KAMILA KOTARSKIEGO

Pierogi w kuchni lubelskiej są bardzo charakterystyczną potrawą, w której kasze odgrywają istotną rolę jako główny składnik farszu. Pierogi z kaszą gryczaną są przyrządzane jako wytrawne i deserowe. W przypadku pierogów po lubelsku mamy ciekawe zestawienie słodkawego farszu i słonej, mięsnej omasty.

Oprócz kaszy gryczanej w farszu wykorzystywana bywa kasza jagłana.

## FARSZ

300 g twarogu półtłustego z gospodarstw zagrodowych

2 duże łyżki świeżej śmietany 18%

200 g ugotowanej al dente kaszy gryczanej

1 łyżeczka cukru oraz sól i pieprz do smaku

świeża mięta

## CIASTO NA PIEROGI

750 g mąki pszennej typu 480 lub 500

1 jajko od kurki z wolnego wybiegu

1 łyżka oleju (najlepiej słonecznikowego)

letnia woda

sól do smaku i posolenia wody

## OMASTA

200 g boczku wędzonego

1 średnia cebula

ewentualnie śmietana

## PRZYGOTOWANIE

Twaróg mieszamy z ugotowaną kaszą oraz śmietaną i dokładnie wyrabiamy na jednolitą masę. Pilnujemy, aby nadzienie nie było zbyt luźne, bo to może utrudnić lepienie pierogów. Całość przyprawiamy cukrem, solą, pieprzem i solidną garścią posiekanej drobno mięty.

Na stolnicy wyrabiamy ciasto, wałkujemy na grubość około 3 mm, szklanką wycinamy pojedyncze krążki, na które nakładamy przygotowany farsz i skleamy brzegi.

Pierogi gotujemy w osolonym wrzątku około 5 minut, aż wypłyną na powierzchnię wody.

Boczek kroimy w kostkę i smażymy na skwarki, dorzucamy drobno pokrojoną cebulę.

Pierogi lubelskie możemy podać polane skwarkami z cebulą lub śmietaną.



Lubelskie kamienice



# ZUPA CEBULOWA Z GORAJA

SZEFA KUCHNI

Zupa okrzyknięta „królową lubelskich zup” przez lubelskich szefów kuchni, do dzisiaj zachowała się w pamięci, dzięki podtrzymywaniu tradycji przez kobiety z Gminy Goraj. Chętnie przyrządzana przez gospodynie w okresie jesienno-zimowym jako sprawdzony lek na przeziębienie. W 2011 roku zupa cebulowa z Goraja została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.

## SKŁADNIKI

4 duże cebule białe lub żółte,  
najlepiej pochodzące z upraw z Goraja

2 ziemniaki typu sałatkowego

1 średnia marchewka

1 mała pietruszka korzeń

1,5 litra wywaru mięsnego na kościach  
wieprzowych (w wersji wegetariańskiej  
jest to wywar warzywny)

## GRZANKI

2-3 kromki chleba żytniego

1 łyżka masła

olej rzepakowy

sól, pieprz ziołowy do smaku

## PRZYGOTOWANIE

Warzywa obieramy, kroimy w drobną kostkę i wrzucamy do gotującego się wywaru (z którego uprzednio wyjęliśmy kości), a gdy będą już miękkie, całość miksujemy na jednolity krem i przyprawiamy do smaku.

Grzanki z chleba (przygotowane wcześniej: pokrojone i wysuszone) obsmażamy na złoty kolor na oleju z dodatkiem masła i podajemy do zupy.



*Kamienica Rynek 11*



RESTAURACJA 2PIER  
UL. A. GROTTGERA 2

## RESTAURACJA 2PIER

TO JEDYNA W LUBLINIE RESTAURACJA Z PODNIEBNYM WIDOKIEM NA MIASTO. 2PIER MIEŃCI SIĘ NA 5. PIETRZE NOWOCZESNEGO BUDYNKU LUBELSKIEGO CENTRUM KONFERENCYJNEGO.

Z kolei menu restauracji to gustowna mieszanka lokalnych smaków, przyrządzonych i podanych w europejskim stylu. Restauracja zaprasza swoich gości na smakowitą podróż po regionie lubelskim – w karcie pojawiają się lokalne nazwy potraw i składników oraz miejscowości, z których oryginalnie pochodzi danie, jak na przykład: matias po zemborzycy, cebulowa z Goraja, schabowy po lubelsku, zawijas nasutowski.

Restauracja 2PIER to także doskonałe miejsce na rodzinne uroczystości oraz spotkania biznesowe.

### SKŁADNIKI

- 4 wymoczone filety ze śledzia matiasa
- 5 wędzonych śliwek
- 1 czerwona cebula
- 100 g ugotowanego buraka
- 2 listki liścia laurowego
- 3 kulki ziela angielskiego
- 100 ml oleju
- 20 ml śliwownicy

### SAŁATKA Z ZIEMNIAKA

- 100 g ugotowanego ziemniaka
- 10 g musztardy parczewskiej
- natka pietruszki
- sól
- pieprz

### TWAROŻEK Z KOPERKIEM

- 100 g twarożku półtłustego
- 20 ml śmietany kwaśnej
- sól
- pieprz

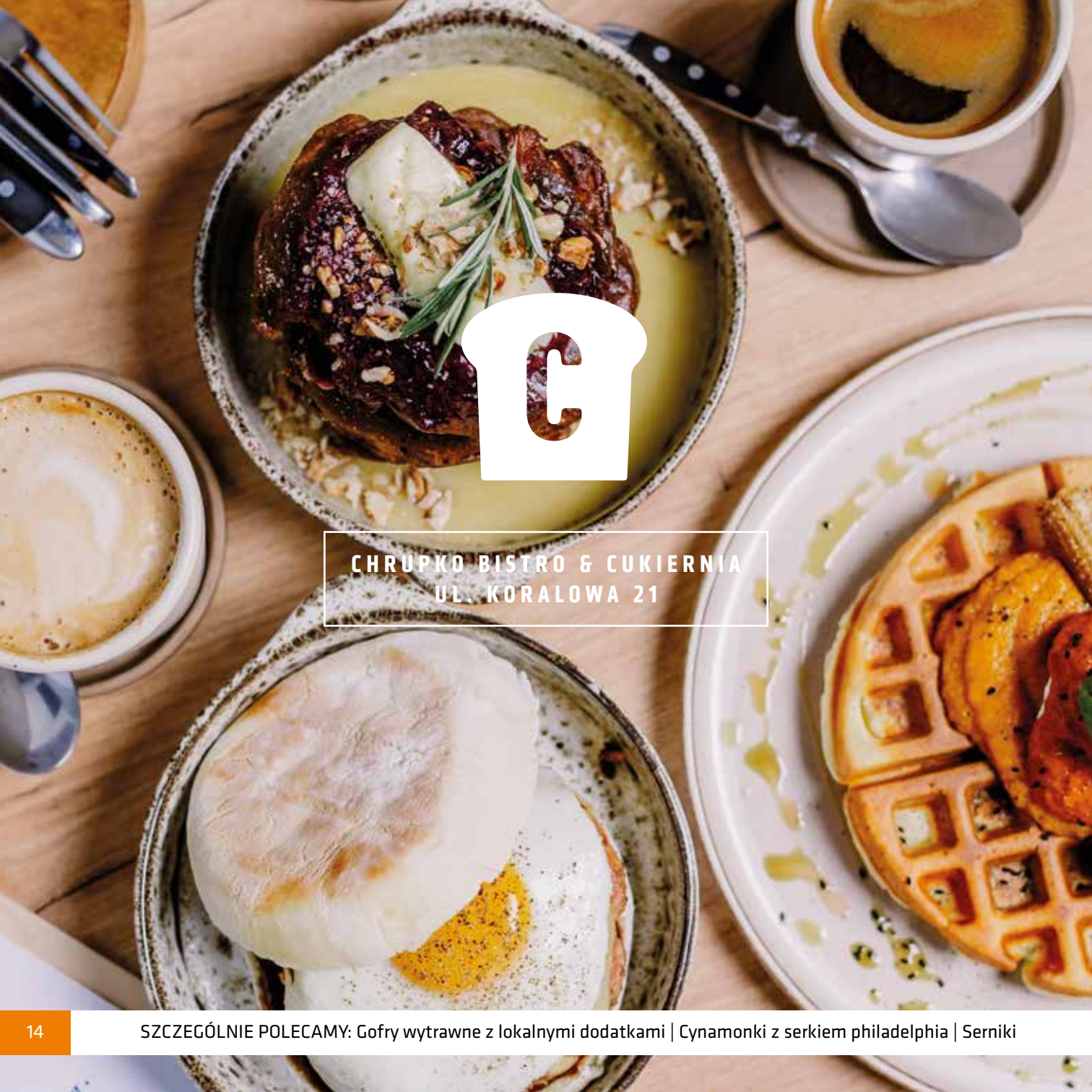


**ŚLEDŹ  
PO ZEMBORZYCKU**  
z sałatką ziemniaczaną  
i twarożkiem z koperkiem  
**[PRZYSTAWKA]**

### PRZYGOTOWANIE

Wymoczone śledzie przekładamy wędzonymi śliwkami, cebulą, burakiem, listkami laurowymi oraz zielem angielskim, całość zalewamy olejem wymieszonym ze śliwownicą. Ugotowanego ziemniaka kroimy w kostkę, dodajemy musztardę, natkę pietruszki, mieszamy łyżką, doprawiając solą i pieprzem. Twarożek mieszamy ze śmietaną i koperkiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Jak przygotować śledzie? Śledzie z solanki moczymy około 1 godziny, następnie wymieniamy wodę i moczymy kolejną godzinę. Śledzie matiasy sprzedawane w oleju możemy moczyć w wodzie krócej, bo nawet 10-15 minut. Do moczenia używamy wody przefiltrowanej lub mineralnej. Można użyć również wody gazowanej, która nie wpływa na konsystencję mięsa. Jeśli natomiast chcemy uzyskać delikatniejszy smak, najlepiej jest moczyć śledzie w mleku.



**CHRUPKO BISTRO & CUKIERNIA**  
UL. KORALOWA 21



## CHRUPKO

**PRZYCIĄGA DOSKONAŁĄ KUCHNIĄ ŚNIADANIOWO-LUNCHOWĄ ORAZ CHRUPIĄCYMI, A JAKŻE, WYPIEKAMI.**

Zlokalizowane w południowej części miasta, na jednym z nowych osiedli Lublina bistro, przyciąga gości z całego miasta, a adres polecany pocztą pantoflową, chętnie odwiedzają również turyści. Bo Chrupko to doskonała kuchnia śniadaniowo-lunchowa oraz chrupiące, a jakże, wypieki. Młoda ekipa wie, jak dbać o jakość dań i obsługi. Łączenie tradycyjnych i nowoczesnych smaków wychodzi im perfekcyjnie.

My osobiście jesteśmy fanami tłustoczwartkowych, wypasionych pączków. Raz do roku, to pozycja obowiązkowa!

### SKŁADNIKI

- 500 ml wiejskiej maślanki
- 2 wiejskie jaja
- 350g mąki pszennej
- 100g mąki orkiszowej
- 2 łyżeczki sody
- 1/3 laski wanilii burbońskiej (lub 3 łyżki cukru z wanilią)
- 2 łyżki cukru pudru
- szczypta soli
- 3 jabłka
- 3 łyżki cynamonu cejlońskiego
- łyżeczka soli
- olej rzepakowy (do smażenia)

### DEKORACJA

- konfitura z owoców sezonowych
- 3 orzechy włoskie
- łyżka masła
- 3 łyżki wiejskiego miodu
- gałązka tymianku



## RACUCHY

[DESER]

### PRZYGOTOWANIE

Maślanka oraz jaja powinny mieć temperaturę pomieszczenia albo nawet odrobinę wyższą. Obierz oraz pokrój jabłka, wymieszaj je z cynamonem i odstaw na bok. Do miski wlej maślankę oraz wbij jaja i dokładnie wymieszaj, a następnie wsyp mąkę, sól, wanilię, cukier puder oraz jabłka z cynamonem. Wszystko razem dokładnie wymieszaj na jednolite ciasto. Do ciasta dodaj łyżeczkę sody, długo je mieszaj i odstaw na kilka minut, by wszystkie składniki idealnie się ze sobą połączyły.

Patelnia do smażenia powinna mieć grube dno.

Na rozgrzaną patelnię wylej olej, który powinien przykryć całą patelnię na wysokość około 3 mm. Poczekaj, aż olej się nagrzej i zacznij kłaść porcje na racuchy. Smaż na średniej lub odrobinę niższej niż średnia mocy palnika. Jedna strona potrzebuje około 3 minuty, zaś druga strona smaży się o minutę krócej. Racuchy odsącz, kładąc je na papierze kuchennym.

Do głębokiego talerza / talerza z wysokim rantem wlej 3 łyżki miodu i ułóż na nim usmażone i odsączone racuchy. Udekoruj je domową konfiturą (my używamy tej z czarnej porzeczki), orzechami włoskimi oraz tymiankiem.

Dla uzyskania maślanego smaku, który kochamy, na wierzch racuchów ułóż masło.



# PERŁOWA

pijalnia piwa

RESTAURACJA PERŁOWA PIJALNIA PIWA  
UL. BERNARDYŃSKA 15

SZCZEGÓLNICIE POLECAMY: Boczek wieprzowy z miodem i imbirem  
| Zupa rybna na wywarze z sandacza | Tatar wołowy

## SKŁADNIKI

1kg boczku wieprzowego, surowego bez kości i skóry  
300 g boczniaków  
300 g buraków czerwonych  
250 g cebuli  
1 główka czosnku  
200 g kaszy gryczanej  
150 g koncentratu pomidorowego  
1 kg kości wołowej  
4-5 liści lauowych  
300 g marchwi  
200 g mąki pszennej  
50 ml octu balsamicznego  
100 g korzenia pietruszki  
200 g korzenia selera  
200 ml soku jabłkowego świeżo tłoczonego  
40 g soli  
80 g śliwek, najlepiej węgierek  
1 gałązka tymianku  
300 ml wina czerwonego półwytrawnego lub wytrawnego  
kilka ziarenek ziela angielskiego

## BURAKI KISZONE

1 burak czerwony  
5 g korzenia imbiru  
20 g masła  
70 g miodu pszczelego  
30 g musztardy dijon  
20 g musztardy francuskiej  
100 ml sosu sojowego jasnego  
500 ml wody  
20 g soli kłodawskiej lub himalajskiej

## MARYNATA DO MIĘSA

5 g czosnku  
5 g korzenia imbiru  
20 g masła  
70 g miodu pszczelego  
30 g musztardy dijon  
20 g musztardy francuskiej  
100 ml sosu sojowego jasnego

## RESTAURACJA PERŁOWA PIJALNIA PIWA

### KUCHNIA PERŁOWEJ TO KWINTESENCJA SLOW FOOD

Menu tworzone jest w zgodzie z porami roku, opiera się na lokalnych produktach takich jak: wieprzowina rasy puławskiej, wołowina z krowy biało-żółtej, jagnięcina uhruska czy ryby śródkowodne oraz na rodzimych olejach, kaszach czy miodach.

Perłowa jest lokalem firmowym Browaru Perła, dlatego dominującym elementem przestrzeni jest trzydziestometrowy bar wprowadzający atmosferę wspólnoty i otwartości. Aranżacja wnętrza została również doceniona w prestiżowym, ogólnopolskim konkursie Życie w Architekturze, w którym Perłowa otrzymała II miejsce.

Perłowa znajduje się w zabytkowej części dawnego klasztoru, późniejszego Browaru Vettera, który oferuje dodatkowe atrakcje dla swoich gości, m.in. zwiedzanie podziemi browaru czy letni odpoczynek wśród zieleni.



## BOCZEK WIEPRZOWY

z miodem i imbirem podawany z kaszą gryczaną, purée z buraka, boczniakami i sosem śliwkowym

[DANIE GŁÓWNE]

## PRZYGOTOWANIE

### BOCZEK

Do garnka wlewamy 1l wody, wrzucamy liście lauowe, ziele angielskie, ćwierć główki czosnku, sól oraz tymianek. Wszystko razem gotujemy, następnie studzimy i umieszczamy mięso w tak przygotowanej solance na dobę. Po upływie 24 godzin wyjmujemy, osuszamy, a następnie nacieramy sosem sojowym, musztardami i imbirem. Zabezpieczamy folią spożywczą i chowamy do lodówki na kolejne 24 godziny. Po upływie czasu pakujemy próżniowo i gotujemy w cyrkulatorze około 12 do 14 godzin w 75 stopniach (do miękkości). Następnie układamy płasko na blachę i przykładamy kolejną blaszkę, kładąc na nią ciężar, aby uzyskać pożądaną kształt. Po wystudzeniu porcjujemy na kawałki około 200 gramowe.

### KASZA GRYCZANA

Kaszę gryczaną wrzucamy do garnka na gotującą się wodę, doprawiamy solą i gotujemy do miękkości, ale pozostawiając ją sypką.

### BOCZNIAKI

W kolejnym garnku smażymy cebulkę pokrojoną w kostkę oraz pokrojonego boczniaka, następnie usmażone grzyby z cebulką dorzucamy do ugotowanej kaszy.

### PURÉE Z BURAKA

Buraki gotujemy do miękkości, studzimy następnie obieramy. Kroimy na mniejsze części i wkładamy do garnka wraz z winem czerwonym, sokiem jabłkowym i octem balsamicznym, gotując około 30-40 minut. Doprawiamy solą, pieprzem, cukrem i mielimy na jednolite purée. Dodajemy do kaszy około 6 łyżek, aż do uzyskania koloru czerwonego.

### BURAKI KISZONE

Buraki obieramy, wykrawamy kształty, na przykład trójkąty, zalewamy ciepłą zalewą solną i odstawiamy na kilka dni delikatnie przykryte w temperaturze pokojowej.

### SOS

Kości pieczemy w piecu na złoty kolor, następnie smarujemy koncentratem pomidorowym oraz oprószamy mąką. Warzywa obieramy, wino redukujemy o połowę i wszystko wrzucamy do dużego garnka, zalewając wodą. Gotujemy około 12 godzin, następnie cedzimy, redukujemy o połowę. Dodajemy śliwkę i mielimy na jednolitą masę.

### PROPOZYCJA PODANIA

Podgrzewamy sos, kaszę gryczaną z boczniakami i purée z buraka. Boczek smażymy z każdej strony na maśle z czosnkiem. Na talerzu smarujemy sosem, obok układamy kaszę z dodatkami. Na sos układamy złocisty boczek. Dekorujemy kiszonym burakiem.



**NIEPOSPOLITA – RESTAURACJA I KOKTAJLBAR**  
**UL. RYNEK 18**

## NIEPOSPOLITA – RESTAURACJA I KOKTAJLBAR

NIEPOSPOLITA TO NIEPOSPOLITE MIEJSCE NA KULINARNEJ MAPIE EUROPY.

Swoim wnętrzem i kulinarnymi propozycjami przenosi nas w epokę dwudziestolecia międzywojennego XX wieku i elegancji spod znaku art deco. Właściciele pasjonują się historią kuchni polskiej, szczególnie tej mieszczańskiej. Kolekcjonują i studiują dawne książki kucharskie i przewodniki kulinarne. Na bazie tradycyjnych przepisów powstają dzieła na talerzu.

Artystyczną atmosferę podsycają wizyty retro dziewczyn i bogata karta koktajli.



## BISQUE RAKOWY

[PIERWSZE DANIE]

### SKŁADNIKI

500 g całych raków

150 g sztyjek rakowych oraz  
dodatkowe kilka sztuk do  
serwowania

250 g marchwi

250 g cebuli białej

25 g czosnku

250 ml białego wina  
półwytrawnego

40 ml brandy lub whisky

500 ml śmietany 30%

1,25 kg pomidorów pelati

50 g masła

60 g koperku świeżego

1 l bulionu rybnego, ewentual-  
nie drobiowego

sól, biały pieprz do smaku

chleb biały na grzanki

### PRZYGOTOWANIE

Włączamy i nagrzewamy piec na 180 stopni.

Do obierania raków potrzebujemy miskę z wodą i sitko, zaczynamy obierać od sztyjki, odrywamy ją, płuczemy w sitku. Dalej odrywamy od głowy dolną część razem ze sztyjcami i też płuczemy w wodzie, usuwamy gruczoł antenowy oraz ewentualnie mózg, który znajduje się jakby na samym końcu głowy pod „włosami” z wewnętrznej strony. Tak zczyścimy wszystkie raki zmieniając wodę co 5-7 raków, płuczemy jeszcze raz. Kładziemy raki na blachę i wkładamy do pieca na 15-20 minut.

Podczas, gdy raki pieką się, kroimy w dowolny sposób wszystkie warzywa i wrzucamy je do garnka o grubym dnie, razem z masłem, tak żeby dobrze się zrumieniły. Następnie wyciągamy upieczone raki i dodajemy je do warzyw, dolewamy brandy i podpalamy (uwaga na ręce i głowę!). Teraz dolewamy wino i czekamy, aż się zredukuje. Kolejny krok to dodanie pomidorów pelati. Całość dusimy pod pokrywką przez około godzinę. Na sam koniec dodajemy koperek wraz z łodygami i dajemy mu parę minut się pogotować.

Gotową masę miksujemy przez 2 minuty w termomixie albo blenderze kielichowym o sporej mocy, w niewielkich porcjach. Następnie odczekujemy 2 minuty, powstałą z miksowania masę, przecieramy przez sito do innego garnka.

Do całości dodajemy śmietankę, bulion oraz część sztyjek rakowych, przegotowujemy i miksujemy wszystko jeszcze raz, ale już bez przecierania przez sitko. Na koniec doprawiamy solą, białym pieprzem, szczyptą gałki muszkatołowej do smaku. Podajemy z tatarą z sztyjek rakowych i przyozdabiamy sztyjcami.



## LEGENDY MIASTA

RESTAURACJA LEGENDY MIASTA  
AL. SOLIDARNOŚCI 7

## RESTAURACJA LEGENDY MIASTA

LEGENDY MIASTA TO DOBRY WYBÓR NA KAMERALNE SPOTKANIA I WYDARZENIA FIRMOWE.

Lubelskie legendy stanowią podstawę całego konceptu zarówno restauracji Legendy Miasta jak i hotelu Ibis Styles Stare Miasto, gdzie mieści się lokal. Ściany zdobią grafiki autorstwa Dominiki Wilk, ilustrujące lokalne historie: o czarnej łapie, złotniczance, śnie Leszka Czarnego czy lubelskim koziołku. Legend można również posłuchać. Legendy Miasta to dobry wybór na kameralne spotkania i wydarzenia firmowe. Restauracja do dyspozycji gości ma oddzielną salę restauracyjną, a także, dobrze ze sobą skomunikowane, sale konferencyjne na terenie hotelu.

### CIASTO

2 ziemniaki o większej zawartości skrobi  
ok. 2 łyżki mąki pszennej  
1 duże jajko z wolnego wybiegu  
2 łyżki kwaśnej śmietany  
sól, pieprz do smaku

### KONFITURA CHUTNEY

1 figa świeża i 2 morele  
1 szalotka  
masło do smażenia  
½ szklanki wywaru warzywnego  
łyżeczka cukru  
łyżeczka octu winnego do smaku

### DODATKI

1 burak czerwony gotowany  
2 łyżki soku z cytryny i limonki  
50 ml oliwy z oliwek  
100 g koziego sera półtwardego  
**Sałotka:**  
natka pietruszki  
koperek  
5 pomidorów suszonych  
½ szalotki  
1 łyżka musztardy o gładkiej konsystencji i ostrości według uznania  
50 ml oliwy z oliwek  
1 łyżka octu winnego



## GOFR ZIEMNIACZANY [PRZYSTAWKA]

### PRZYGOTOWANIE

Ziemniaka ścieramy na tarce na grubych oczkach, mieszamy z mąką, jajkami, kwaśną śmietaną. Doprawiamy solą i pieprzem. Wypiekamy w gofrownicy. W międzyczasie suszone figi i morele kroimy w cienkie paski i przesmażamy na maśle z dodatkiem szalotki. W razie konieczności podlewamy delikatnie wywarem warzywnym. Kiedy smaki nam się połączą doprawiamy delikatnie cukrem i octem winnym. Ugotowanego buraka kroimy na mandolinie w cienkie plastry i marynujemy w cytrynach i oliwie.

### PREZENTACJA

Na gofrze układamy plaster koziego sera i delikatnie całość podgrzewamy w piekarniku. Na ser układamy chutney z figi i moreli, kilka plasterków marynowanego buraka. Przykrywamy całość drugim gofrem, na wierzchu układając sałatkę z ziół pietruszki i koperku wymieszanych z sosem z suszonych pomidorów, musztardy, octu winnego, szalotki i oliwy.

### DEKORACJA

Maślanek mieszamy z łyżką octu winnego i szczyptą pieprzu kolorowego. Wtłaczamy łyżkę oliwy pietruszkowej, delikatnie mieszamy i wylewamy na spód talerza. Na sos układamy gofra.



MANDRAGORA®

RESTAURACJA ŻYDOWSKA

ŻYDOWSKA RESTAURACJA MANDRAGORA  
UL. RYNEK 9-10

SZCZEGÓLNIIE POLECAMY: Wątróbka smażona z pieczarkami na winie i miodzie | Gefilte fisz  
| Czulent lubelski z wołowiną i jajkiem

## ŻYDOWSKA RESTAURACJA MANDRAGORA

MANDRAGORA REPREZENTUJE TO, CO W LUBLINIE PRAWDZIWE I DOBRE: MIESZANKĘ KULTUROWĄ,  
GOŚCINNOŚĆ, SERDECZNOŚĆ I DOSKONAŁĄ KUCHNIĘ.

Restauracja na lubelskim rynku obecna jest od 2004 roku. To miejsce-instytucja. Mandragora powstała z pasji do kultury żydowskiej, przedwojennego Lublina, smaków i zapachów Izraela. Właścicielka Mandragory, Izabela Dechnik, to prawdziwa gospodyni - zawsze obecna, doglądająca każdej potrawy, witająca gości. To miejsca spotkań - nie tylko z doskonałą, aromatyczną kuchnią, ale także kulturą żydowską. To, za co kochamy Mandragorę to jej stała karta dań, a w niej same cymesy.

Część produktów można też zabrać ze sobą do domu - w restauracji, sprzedawane są własne produkty pod marką Koszer Macher.



## PASCHA [DESER]

### CIASTO

1,5 kg twarogu półtłustego  
lub tłustego

180 g rodzynek

200 g migdałów

skórka z 2 pomarańczy

4 żółtka

400 g cukru

100 g masła

200 g śmietany 18%

### PRZYGOTOWANIE

Ser mielimy. Rodzynki i migdały wcześniej moczymy, najlepiej zalać je dobrze ciepłą wodą i pozostawić na noc. Świeżą skórkę z pomarańczy ścieramy na tarce z drobnymi oczkami. Łączymy wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji do momentu niewycucia kryształków cukru, wykładamy foremkę (może być miseczka) gazą, wkładamy tam masę i umieszczamy formę w lodówce na 12 godzin. Podajemy schłodzoną. Do dekoracji możemy użyć bakalii i plasterków pomarańczy lub mięty.

Pascha to ciasto, którego głównym składnikiem jest twaróg. Dlatego też im lepszy, tym lepsza pascha. Do paschy nie polecam używać twarogów śmietankowych, ani tych z wiaderka, ponieważ zazwyczaj są one zbyt luźne. Bardzo często te z kubełka, są też zbyt kwaśne i zawierają w składzie nie tylko twaróg.



# ParZona CAFÉ

PARZONA CAFE  
UL. KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 51

## ParZona CAFE

ADRES NA KRAKOWSKIM PRZEDMIEŚCIU OD KILKUDZIESIĘCIU LAT  
ZNY JEST JAKO SŁODKI PUNKT NA MAPIE LUBLINA.

Odkąd zagościła tam ParZona, to również jedno z najmłodniejszych miejsc, chętnie wybieranych przez młodych w każdym wieku. Swoim wystrojem i entuzjastyczną atmosferą ParZona przyciąga miłośników kawy, wyszukanych deserów i tych wszystkich, którzy lubią zjeść dobre śniadanie, o każdej porze dnia. Wielu lubelskich freelancerów wybiera ParZonę jako miejsce pracy i spotkań biznesowych. W lokalu czuć kreatywną atmosferę i słyhać różne języki, a to za sprawą zagranicznych gości, którzy z przyjemnością doświadczają w ParZonie lubelskiej gościnności.

A właśnie ruszyła cukiernia ParZona i jest kolejny powód, by odwiedzić to miejsce.



## PASZTET Z KASZY GRYCZANEJ [PIERWSZE DANIE]

### SKŁADNIKI

- 600 g kaszy gryczanej prażonej całej
- 10 łyżek mąki pszennej
- 7 jajek od kur z wolnego wybiegu
- 100 g masła
- 3 cebule białe
- 100 g żurawiny suszonej
- 1 pęczek natki pietruszki
- 10 ząbków czosnku
- sól, pieprz, miód pszczeni do smaku
- bułka tarta

### PRZYGOTOWANIE

Gotujemy kaszę w osolonej wodzie, na miękko. Odcedzamy i odkładamy do ostudzenia, aby nie poparzyć się przy wyrabianiu masy. Podsmażamy cebulę i czosnek na maśle do złotego koloru. Do ugotowanej kaszy dodajemy posiekaną żurawinę i natkę pietruszki. Doprawiamy solą, pieprzem i miodem. Następnie dodajemy jajka i mąkę, tyle, aby uzyskać wartą konsystencję po wymieszaniu składników.

Blachę do pieczenia o wymiarach 25x12 cm lub podobnej wielkości, smarujemy masłem, oprószamy bułką tartą. Masę wykładamy równomiernie do naczynia. Można dać jej chwilę, żeby stężała.

Pieczemy przez godzinę w temperaturze 180°C pod przykryciem, następnie bez przykrycia w temperaturze 160°C stopni przez kolejne 30 minut.

Podajemy w temperaturze pokojowej lub schłodzony. Świetnie smakuje z sosem grzybowym z piklami lub sałatą.



TINTO  
wine bar restauracja

TINTO  
wine bar restauracja

TINTO WINE BAR I RESTAURACJA  
PLAC WŁADYSŁAWA ŁOKIETKA 3

MENU

## TINTO WINE BAR I RESTAURACJA

TINTO NALEŻY DO LUBELSKICH MUST BE DLA MIŁOŚNIKÓW ZBALANSOWANYCH SMAKÓW, AROMATÓW I KULINARNYCH TEKSTUR.

Eleganckie wnętrze każdy posiłek zmienia w wyjątkowe święto. Tinto to doskonałe miejsce dla koneserów win – w swoim portfolio posiada ponad 400 etykiet z całego świata. Z pomocą sommeliera można dokonać wyboru najlepiej dopasowanego do dania trunku, także spośród propozycji od lokalnych winiarni. Co roku właściciele organizują jeden z największych w Polsce eventów winiarskich – Festiwal Wina, podczas którego odbywają się targi, kolacje degustacyjne, warsztaty i Grand Prix Sommelierów Lubelszczyzny.

### SKŁADNIKI

ryba gładzica – świeża,  
wyfiletowana  
masło do smażenia  
sól, pieprz oraz szczypiorek  
do smaku

### KISZONA CYTRYNA

1 kg cytryn  
liść laurowy, ziele angielskie  
woda przegotowana i sól  
kłodawska

### SOS Z KISZONYCH CYTRYN

3-4 kiszone cytryny  
1 cebula biała  
3 ząbki czosnku  
1 litr śmietanki 30%  
sól, pieprz do smaku



GŁADZICA  
[DANIE GŁÓWNE]

### PRZYGOTOWANIE

Gładzice nacinamy solimy i pieprzymy, smażymy z obu stron na maśle na złoty kolor, na sam koniec posypujemy drobno posiekanym szczypiorkiem.

Cytryny dokładnie myjemy i wkładamy do wcześniej wyparzonego suchego słoika, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie, następnie zalewamy solanką (na 1 litr wody 20 g soli), odstawiamy na 2 tygodnie w temperaturze pokojowej.

Cebulę i czosnek kroimy w kostkę. Podsmażamy, następnie dodajemy śmietankę i redukujemy do konsystencji sosu. Obieramy kiszoną cytrynę ze skórki i białego nalotu. Gotowe cytryny kroimy w plastry, wyciągamy pestki i dorzucamy do wcześniej przygotowanego sosu. Gotujemy około 10 minut, doprawiamy solą i pieprzem, blendujemy i przecieramy przez drobne sitko.

Rybę możemy podać ze zblanszowanymi warzywami, na przykład brokułem al dente i skorzonką oraz ze szczypiorkiem i natką pietruszki.

# ZIELONY TALERZYK

RESTAURACJA ZIELONY TALERZYK  
UL. KRÓLEWSKA 3

## RESTAURACJA ZIELONY TALERZYK

ZIELONY TALERZYK STAWIA NA KUCHNIĘ EKOLOGICZNĄ. W GŁÓWNEJ CZĘŚCI MENU STANOWIĄ DANIA WEGETARIAŃSKIE I WEGAŃSKIE.

Menu jest aktualizowane codziennie, a krótka karta gwarantuje świeżość serwowanych potraw. Na mały głód polecamy roślinne i grzybowe smarowidła, oczywiście w towarzystwie wypiekanego na miejscu chleba. Zielony Talerzyk, to miejsce wyjątkowo przytulne, ciepłe, pełne ziół i domowych przetworów. Do smacznych dań warto dodać kufel rzemieślniczego piwa z zaprzyjaźnionego browaru, szczególnie wieczorami, gdy gra muzyka na żywo.

### SKŁADNIKI

- 1 kg dyni piżmowej lub hokkaido
- 250 g ziemniaków
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1/4 selera korzeniowego
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 750 ml bulionu warzywnego własnej produkcji
- 2 gałązki tymianku
- 1 gałązka rozmarynu
- sól
- pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki śmietanki kokosowej 82%
- 1/2 papryczki chili
- skórka z 1/2 limonki
- prażone płatki migdałowe, natka pietruszki lub kolendra do serwowania



## KREM Z PIECZONEJ DYNI z kokosową śmietanką [PIERWSZE DANIE]

### PRZYGOTOWANIE

Dynię obieramy, usuwamy pestki, kroimy na kawałki. Marchew, pietruszkę, cebulę, seler i czosnek obieramy i kroimy na mniejsze części. Wszystkie warzywa układamy na blaszce, polewamy oliwą, oprószamy solą i pieprzem, rozkładamy gałązki tymianku i rozmarynu, mieszamy i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy bez przykrycia w 180°C przez 25-30 minut.

Warzywa pięknie się skarmelizują, pieczenie wydobędzie z nich słodycz. Upieczone warzywa przekładamy do garnka, blaszkę płuczemy bulionem, żeby zebrać cały smak, który został na dnie i zalewamy nim warzywa. Gotujemy pod przykryciem 20 minut. Wyławiamy gałązki tymianku i rozmarynu.

Zupę rozdrabniamy blenderem lub termomixem na konsystencję gładkiego kremu. Przyprawiamy pieprzem i solą. Śmietankę roztrzepujemy różgą, dodajemy skórkę z limonki i drobno posiekaną chili. Jeśli chcemy nadać śmietance puszystości, należy ubić ją mikserem z 1/2 łyżeczki „śmietan-fixu”. I w tym wypadku śmietanka powinna być schłodzona (musi stężeć), inaczej ten zabieg się nie uda.

Zupę przelewamy na talerze, do każdej porcji dodając łyżkę kokosowej śmietanki. Doprawiamy wedle gustu: szczyptą wędzonej papryki, prażonymi płatkami migdałowymi, natką pietruszki lub kolendrą.

# MIEJSCA INSPIRACJI

O dziedzictwie kulinarnym Lublina możemy mówić z dumą dzięki naszym restauratorom, którzy ze świadomością podchodzą do kreowania kuchni opartej o lokalne wzorce.

Od lat promujemy Lublin jako miejsce, które warto posmakować. Lublin smaków to jeden ze strategicznych produktów turystycznych, a od 2009 roku miasto Lublin realizuje program lojalnościowy skierowany do przedsiębiorców z branży gastronomicznej. Co dwa lata wybieramy dziesięć najlepszych lokali, które wyróżnia czerpiąca z lokalności jakościowa kuchnia, wyjątkowy klimat i lubelska tożsamość.



Prezentujemy 10 laureatów VI edycji programu „Kuchnia Inspiracji”.

## CHRUPKO

Koralowa 21, 20-583 Lublin

## 2PiEr

ul. Artura Grottgera 2,  
20-029 Lublin

## ParZona

ul. Krakowskie Przedmieście 51,  
20-076 Lublin

## PERŁOWA PIJALNIA PIWA

ul. Bernardyńska 15A,  
20-950 Lublin

## ZIELONY TALERZYK

ul. Królewska 3,  
20-109 Lublin

## TINTO

Plac Władysława Łokietka 3,  
20-109 Lublin

## ANABILIS

ul. Lubartowska 7,  
20-115 Lublin

## NIEPOSPOLITA

ul. Rynek 18,  
20-111 Lublin

## MANDRAGORA

ul. Rynek 10,  
20-112 Lublin

## LEGENDY MIASTA

Aleja Solidarności 7,  
20-841 Lublin

# CEBULARZ LUBELSKI



Cebularz lubelski to okrągły pszenny placek, na którego powierzchni znajduje się warstwa farszu z pokrojonej w kostkę cebuli wymieszanej z makiem i solą. Brzeg placka tworzy wieniec zrumienionego ciasta o szerokości od pół do półtora centymetra. Cebularz może mieć średnicę od 5 do 25 cm.

Według legendy już król Kazimierz Wielki, wielokrotnie odwiedzający w Kazimierzu Dolnym swoją ukochaną Esterkę, zjadał się drożdżowymi placzkami z cebulą i makiem, które właśnie dla niego wypiekała.

W rzeczywistości tradycję wypieku cebularzy zawdzięczamy lubelskim Żydom ze Starego Miasta. Pierwsze przepisy wywodzą się XIX wieku, kiedy żydowskie piekarnie działające na podzamczu zaoferowały nowy produkt, który był tani, pożywny i smaczny. Ze względu na prostotę receptury i dobór niedrogich składników, pierwotnie cebularze były smakołykami najbiedniejszej części lokalnej zbiorowości, jednak ich doskonały smak sprawił, że grono ich wielbicieli rozszerzyło się także o zamożniejsze grupy.

Tradycja wypieku cebularzy jest wciąż żywa. Właściciele piekarni „Kuźmiuk”, pierwszej uruchomionej po 1945 roku, jako jedni z niewielu, zachowali recepturę cebularzy do dziś.

Obecnie Cebularz lubelski jest jednym z najbardziej popularnych produktów regionalnych. W 2014 roku został wpisany do unijnego Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń Geograficznych, zyskując tym samym certyfikat „Chronione Oznaczenie Geograficzne”.

# HERBATA INSPIRACJI



Czy wiesz, że jednym z sensorów marki „Lublin. Miasto Inspiracji” jest czarna herbata o smaku winogronowym? Jej unikalny smak nie jest przypadkowy. Inspiracją stał się krzew winorośli znajdujący się w herbie Lublina.

■ Zapytaj o herbatę inspiracji w punktach informacji turystycznej.



# LUBELSKIE



# KAWIARNIE



Dwudziestolecie międzywojenne to okres, w którym panowała swoista moda na kawiarnie i cukiernie. Co prawda w przestrzeniach miast tego typu lokale istniały już wcześniej, jednak to właśnie wtedy przeżywały swój rozkwit. Były nie tylko miejscem spotkań towarzyskich, ale także centrami życia kulturalnego i społecznego.



Kawiarniane wnętrza były eleganckie, a na ścianach wisały obrazy lokalnych artystów, takich jak Władysław Barwicki. Przychodziło się do nich, aby obejrzeć wystawę, posłuchać wierszy, obejrzeć kabaret czy potańczyć przy muzyce na żywo. W kawiarniach wypadało bywać, a do grona stałych gości należeli m.in. członkowie palestry, naukowcy, lekarze czy przemysłowcy. Przy kawie i ciastku inspirujące rozmowy do późnych godzin nocnych prowadzili przedstawiciele lubelskiej bohemy. Przy stoliku można było spotkać Józefa Łobodowskiego, Wacława Gralewskiego oraz chyba największego lubelskiego miłośnika wszelakich słodczy – Józefa Czechowicza. Ten lubelski poeta ponoć zawsze nosił w kieszeni cukierki, którymi częstował współtowarzyszy.

Dużą popularnością w Lublinie cieszyły się cukiernie prowadzone przez rodzinę Semadenich (Królewska 2, Krakowskie Przedmieście 27, róg dzisiejszej ul. Staszica), kawiarnia Rutkowskiego zwana często „u Rutka” (Krakowskie Przedmieście 56 oraz Krakowskie Przedmieście 32-filia), cukiernia Domańskiego (ul. Narutowicza 13) i cukiernia Chmielewskich. Ostatnia z nich funkcjonuje do dziś w kamienicy przy Krakowskim Przedmieściu 8. Warto zatrzymać się w niej na chwilę, aby przy ciastku poznać barwną historię rodziny Chmielewskich i przywołać w myślach czasy, kiedy przy aromatycznej kawie deserem delectowała się Hanka Ordonówna czy przyjaciel rodziny, literat i taternik Józef Birkenmayer-Groński.





## URZĄD MIASTA LUBLIN

[lublin.eu](http://lublin.eu)

[marketing@lublin.eu](mailto:marketing@lublin.eu) | (81) 466 19 34



@MiastoLublin



@miastolublin

BRT biuro rozwoju turystyki | (81) 466 38 50



@turystycznylublin



@turystycznylublin

[miejsceinspiracji@lublin.eu](mailto:miejsceinspiracji@lublin.eu)

ISBN: 978-83-963325-8-5

2023