



OGRÓD BOTANICZNY
UNIwersYTETU
WARSZAWSKIEGO

SEZON
2026

Apetyczny
BOTANICZNY

Wiosenne śniadaniówki



propozycji śniadaniówek
– na cały tydzień,
do szkoły lub do pracy.

Przygotuj je i miksuj
według własnych upodobań,
tworząc swoje ulubione zestawy.



Marianna Darżynkiewicz-Wojcieszka
Pracownia Edukacji Ogrodu Botanicznego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

INTELIGENTNY
ZIELONY
UNIwersYTET

Kilka zielonych myśli, które ułatwią Ci codzienne planowanie pudelek.

- ☉ Zwróć uwagę na składniki. Produkty takie jak kefir, drożdże czy jajka możesz wykorzystać do przygotowania kilku potraw z tego zestawienia, dzięki czemu nie zmarnujesz resztek z jednego opakowania.
- ☉ Proponowane dania można zjeść na zimno, ale część z nich – jeśli masz taką możliwość – warto podgrzać, na przykład tosty z fetą czy racuchy.
- ☉ Potrawy takie jak racuchy, kulki jajeczne czy bułeczki, a także półprodukty, np. upieczone warzywa, możesz spokojnie przechowywać w lodówce do 3 dni w zamkniętym pojemniku. Nie musisz więc codziennie gotować od nowa ani jeść wciąż tego samego. Niektóre produkty możesz też łatwo przerobić na coś innego, np. z bułeczek przygotować tosty.
- ☉ Możesz również przygotować większą porcję wybranego składnika i cieszyć się jego smakiem przez kilka dni – na przykład karmelizowanymi gruszkami.
- ☉ W sezonie warto także zamrażać niektóre warzywa i owoce, by na przedwiośniu nadal móc z nich korzystać. Dotyczy to również roślin, które pojawiają się na naszych stołach tylko na krótko, takich jak rabarbar czy bób.
- ☉ Pamiętaj, że niektóre owoce i warzywa są dostępne praktycznie przez cały rok, mimo że nie są sprowadzane z daleka – po prostu dobrze się przechowują. Warto z nich korzystać.

Marianna Darżynkiewicz-Wojcieszka
Pracownia Edukacji Ogródu Botanicznego



*Sięgnij po
kalendarz
sezonowości!*

Bułeczki cytrynowe z rabarborem (16 szt.)



SKŁADNIKI

ciasto:

12 g świeżych drożdży
100 ml kefiru
150 ml zimnej wody
60 g cukru
po ¼ łyżeczki
soli i mielonego kardamonu
½ łyżeczki skórki otartej z cytryny
350 g mąki orkiszowej typ 630
50 g mąki żytniej typ 720
40 g mąki pszennej razowej

nadzienie:

40 g miękkiego masła
2 łyżki cukru trzcinowego
1 małe jabłko
1 łodyga rabarbaru

PRZYGOTOWANIE

Składniki ciasta wkładamy do miski i zagniatamy na gładkie ciasto. Miskę przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 45 minut, by ciasto urosło.

Jabłko i rabarbar myjemy. Jabłko pozbawiamy skórki i gniazda nasiennego, kroimy w drobną kostkę. Rabarbar również kroimy w kostkę.

Gdy ciasto urośnie, rozwałkowujemy je na oprószonej mąką stolnicy, smarujemy masłem, posypujemy cukrem i wykładamy na nie pokrojone jabłka i rabarbar. Całość składamy jak list urzędowy (na trzy części) i znów lekko rozwałkowujemy. Powstały placek kroimy na 16 pasków.

Każdy pasek zwijamy w ślimaczka, tak by nadzienie było od góry widoczne. Bułeczki układamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Odstawiamy na 20 minut.

W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 200°C.

Bułeczki pieczemy ok. 15-20 minut, do zrumienienia. Po ostudzeniu wkładamy do śniadaniówki.

W zamkniętym pojemniku pozostają świeże przez 3-4 dni. Można je również odświeżyć w tosterze.



Pasta z groszku lub bobu

SKŁADNIKI

150 g zielonego groszku
lub świeżego zielonego bobu

1 łyżka soku z cytryny

½ małego ząbka czosnku

szczypta wędzonej papryki

3 łyżki oliwy

2 łyżki wody

1 łyżka drobno pokrojonych
suszonych pomidorów
do podania

PRZYGOTOWANIE

Strączki zalewamy wodą i od momentu, gdy woda zawrze, gotujemy 5 minut. Kiedy robią się miękkie, ale nie rozgotowane, odcedzamy je i przelewamy zimną wodą. Ponownie odcedzamy.

Jeśli używamy bobu, obieramy go ze skórki. Przekładamy groszek lub bób do pojemnika blendera, dodajemy pozostałe składniki i blendujemy na gładką pastę.

Dekorujemy kawałkami pomidorów z zalewy. Podajemy z ulubionymi warzywami i grzankami z razowego chleba.



Buleczki i groszek

Kulki jajeczne (ok. 25 szt.)

SKŁADNIKI

8 jaj ugotowanych na twardo
+ 1 surowe
2 łyżki bułki tartej
1 łyżka musztardy
sól, pieprz do smaku
1 łyżka posiekanego szczypiorku
3 łyżki posiekanego koperku
bułka tarta do obtoczenia
masło i olej do smażenia

Sos:

1 czubata łyżka startych,
wcześniej upieczonych buraków
2 łyżki jogurtu greckiego
1 łyżeczka tartego chrzanu

PRZYGOTOWANIE

Jajka wkładamy do miski i rozgniatamy widelcem. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy.

Lepimy małe kuleczki, obtaczamy w bułce tartej i odstawiamy na 1 godzinę.

Składniki sosu blendujemy.

Po tym czasie smażymy kulki na maśle z olejem lub smarujemy naczynie do zapiekania masłem, układamy kulki i pieczemy je w 200°C przez 10 minut. Następnie obracamy kulki i dalej pieczemy ok. 10 minut, tak by stały się rumiane.

Do pudełka wkładamy kulki, dekorujemy listkami rukoli. Zjadamy polane sosem, np. w towarzystwie bułeczek szpinakowych (przepis w zestawie nr 5).



Owsiane babeczki orzechowo-karmelowe (12 szt.)

SKŁADNIKI

100 g masła
60 g cukru trzcinowego
2 łyżki miodu
Składniki wkładamy do rondelka, podgrzewamy, by się połączyły.

120 g płatków owsianych górskich
50 g pestek dyni
50 g pestek słonecznika
50 g orzechów włoskich
50 g orzechów nerkowca
(lub innych ulubionych)
ew. garść płatków kokosowych

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane mieszamy z pestkami i orzechami, zalewamy płynem z rondelka. Zostawiamy na 15 minut.

Powstałą masę mieszamy i przekładamy do silikonowych foremek lub do papilotek do muffinek.

Pieczemy ciastka ok. 15 minut w 190°C.

Po ostudzeniu pakujemy do pudełka, na przykład razem z kawałkami jabłka lub gruszki.



Kulki i ciacha

Racuchy z rabarbarem (ok. 20 szt.)

SKŁADNIKI

15 g świeżych drożdży
1 łyżka cukru pudru
125 ml kefiru
125 ml ciepłej wody
2 jajka
1 łyżka oleju
¼ łyżeczki soli
pół łyżeczki ekstraktu z wanilii
250 g maki orkiszowej typ 630
lub zwykłej pszennej
2 łodygi rabarbaru
lub jedno jabłko (najlepiej kwaśne)

PRZYGOTOWANIE

Drożdże rozkruszymy do miseczki i zasypujemy cukrem pudrem.

Kefir, wodę i jajka mieszamy razem z olejem, wanilią i szczyptą soli. Wlewamy drożdże, wsypujemy mąkę, energicznie mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 40 minut.

Łodygi rabarbaru lub jabłko myjemy i kroimy w kostkę lub na plasterki.

Dodajemy do ciasta i mieszamy. Odstawiamy na 20 minut.

Na rozgrzaną patelnię z bardzo niewielką ilością tłuszczu nakładamy po łyżce ciasta. Zmniejszamy ogień i z obu stron smażymy placki na lekko rumiany kolor. Posypujemy cukrem pudrem.

Salatka z młodych buraczków, z halloumi (dla 2 osób)

SKŁADNIKI

2 duże garście umytych listków roszponki
4 młode upieczone buraczki bez skórki
2 centymetrowej grubości plastry halloumi na osobę
1 łyżka pestek słonecznika na osobę
1 łyżka orzechów włoskich na osobę

Sos:

2 łyżeczki oliwy
po 1 łyżeczce syropu klonowego (lub miodu), octu balsamicznego i musztardy
sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Składniki sosu energicznie mieszamy.

Na patelni prażymy nasiona i orzechy, by zaczęły ładnie pachnieć.

Halloumi smażymy na patelni bez tłuszczu, aż stanie się lekko rumiane.

Do pudełek wykładamy roszponkę, pokrojone na plasterki buraki. Posypujemy kawałkami halloumi i nasionami.

Tuż przed zjedzeniem polewamy sosem.



Różowa wiosna

Pieczona owsianka kokosowa z pierwszymi truskawkami (dla 2 osób)



SKŁADNIKI

200 ml płatków owsianych górskich
100 ml jogurtu greckiego
100 ml mleka
1 jajko
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
2 łyżki syropu klonowego lub miodu
2 łyżki wiórków kokosowych do posypania
2 posiekane kostki gorzkiej czekolady
½ szklanki truskawek pokrojonych na kawałki

PRZYGOTOWANIE

Mleko mieszamy widelcem z jogurtem, ekstraktem, syropem i jajkiem. Dodajemy płatki owsiane, wiórki i czekoladę. Krótko mieszamy.

Przekładamy do naczynia do zapiekania. Na wierzchu układamy truskawki, posypujemy wiórkami kokosowymi.

Pieczemy ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 185°C.

Owsianka powinna być z wierzchu zwarta i rumiana.



Salatka makaronowa z pesto z groszku/bobu, z pomidorami (dla 2 osób)

SKŁADNIKI

130 g drobnego makaronu
2 łyżki pasty z groszku lub bobu (przepis z zestawu 1)
garść listków rukoli i roszponki
4 czarne oliwki pokrojone w plasterki
6 pomidorków koktajlowych pokrojonych na połówki

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy wg. przepisu na opakowaniu. Odcedzamy i łączymy z pastą z groszku lub bobu. Mieszamy, a gdy ostygnie, przekładamy do pudełka.

Dekorujemy listkami, oliwkami i pomidorkami. Całość skrapiamy oliwą.

Przechowujemy w lodówce i zjadamy w ciągu jednego dnia.



Czerwone dodatki

Zielone bułeczki (szpinakowe) (10-12 szt.)

SKŁADNIKI

120 g kefiru lub maślankei
60 ml wody
4 łyżki oliwy
100 g listków umytego szpinaku
20 g świeżych drożdży
1 łyżeczka cukru
1 jajko
350 g mąki orkiszowej typ 650
50 g mąki żytniej typ 720
1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

Kefir lub maślankę, wodę i oliwę blendujemy ze szpinakiem.

Drożdże rozcieramy z cukrem.

Do miski miksera wkładamy zblendowane mokre składniki oraz roztertę drożdże. Wbijamy jajko, dodajemy oba rodzaje mąki i sól. Zagniatamy dość elastyczne, gładkie ciasto. Zostawiamy je przykryte ściereczką w ciepłym miejscu na ok. 1 godzinę, by urosło.

Po tym czasie wilgotnymi dłońmi odrywamy z ciasta małe kawałki i formujemy z nich okrągłe bułeczki. Powinno wyjść ok. 12 szt. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zostawiamy do wyrośnięcia na 30 minut.

W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 180°C. Bułeczki pieczemy ok. 15 minut. Studzimy na kratce.

Są pyszne na świeżo, jako dodatek np. do sałatki czy kulek jajecznych. Świetnie też się tostują i mrożą.



Zielona wiosna

Zielone tosty z fetą i pomidorami (dla 1 osoby)

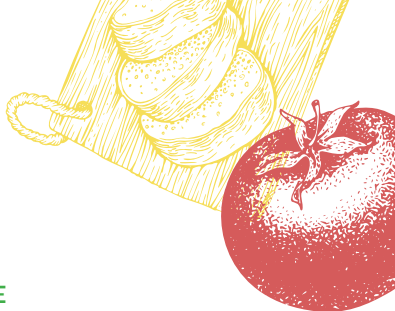
SKŁADNIKI

bułeczka szpinakowa
3 plasterki sera feta
1 plaster pomidora
szczypta oregano

PRZYGOTOWANIE

Bułeczkę przekrawamy na pół. Na jednej z połówek układamy plaster pomidora, posypujemy go oregano i przykrywamy plasterkami sera feta. Nakrywamy drugą połówką bułki i tostujemy na rumiano, lekko zgniatając bułkę w tosterze.

Studzimy i wkładamy do śniadaniówki razem z ulubionymi warzywami (umytymi listkami sałaty, roszponki czy rzodkiewkami pokrojonymi w plasterki).



Jogurt z gruszkami i czekoladą (dla 1 osoby)

SKŁADNIKI

100 g jogurtu greckiego
½ dojrzałej gruszki
pół łyżeczki miodu
lub syropu klonowego
1 kostka posiekanej
gorzkiej czekolady
ulubione orzechy
i suszone owoce

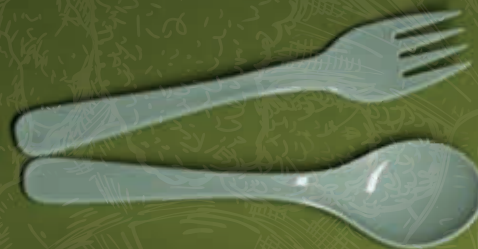
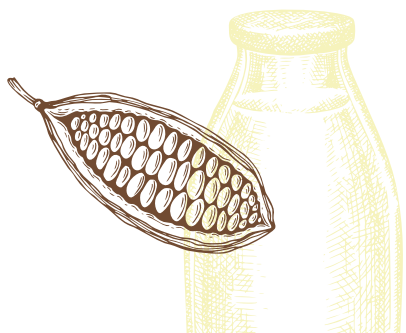
PRZYGOTOWANIE

Gruszkę obieramy i pozbawiamy gniazda nasiennego. Kroimy w plasterki.

Na małej patelni układamy plasterki gruszek i podgrzewamy z obu stron, na średnim ogniu, aż zmiękną. Skrapiamy miodem lub syropem klonowym i dalej podgrzewamy, tak by gruszka lekko się skarmelizowała.

Do pudełka wkładamy jogurt, na nim układamy plasterki karmelizowanej gruszki. Całość posypujemy posiekaną gorzką czekoladą.

W drugiej przegródce pudełka układamy ulubione orzechy i suszone owoce.



A Ty, co włożysz dzisiaj
do swojego pudełka?

Przygotuj dania według przepisów, a następnie miksuj je
według własnych upodobań, tworząc swoje ulubione kombinacje!

SEZON
2026

Apetyczny BOTANICZNY

W 2026 roku w Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego skupiamy się na roślinach jadalnych oraz szeroko rozumianej kulturze jedzenia – od uprawy i zbioru, przez praktyki kulinarne, aż po rytuały związane ze wspólnym stołem.

Przyjrzymy się relacjom między roślinami a ludzkim organizmem, sposobom, w jakie natura karmi ciało, pamięć i wyobraźnię, a także temu, jak wiedza botaniczna spleta się z codziennymi praktykami żywieniowymi.

Istotnym wątkiem programu będzie problem marnotrawienia żywności oraz odpowiedzialności za zasoby, z których korzystamy. Zestawimy perspektywę naukową z doświadczeniem kulturowym i artystycznym, pytając o to, jak możemy odzyskać uważność wobec jedzenia – jego pochodzenia, wartości i kruchości. Ogród stanie się przestrzenią refleksji nad stołem jako miejscem spotkania: roślin, ludzi, tradycji i współczesnych wyzwań ekologicznych.

Zapraszamy!

Autorką sezonowych śniadaniówek jest Marianna Darżyńkiewicz-Wojcieńska, szefowa Pracowni Edukacji OBUW, edukatorka, twórczyni warsztatów „SezoNowość” oraz współautorka publikacji „Botaniczny od Kuchni”. Miłośniczka roślin jadalnych i gotowania. Blogerka kulinarna.

Wsparcie finansowe:

Inteligentny Zielony Uniwersytet | Uniwersytet Warszawski

© Ogród Botaniczny Uniwersytetu Warszawskiego

www.ogrod.uw.edu.pl

ISBN 978-83-961565-5-6



9 788396 156556