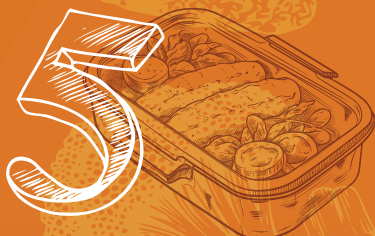




OGRÓD BOTANICZNY
UNIwersYTETU
WARSZAWSKIEGO

SEZON
2026 *Apetyczny*
BOTANICZNY

Letnie 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 Ogródu Botanicznego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

INTELIGENTNY
ZIELONY
UNIwersYTET

Kilka zielonych myśli, które ułatwią Ci codzienne planowanie pudełek latem:

- ✿ W tym zestawieniu znajdziesz pięć propozycji śniadaniówek – na cały tydzień, do szkoły lub pracy. Przygotuj je i miksuj według własnych upodobań, tworząc swoje ulubione zestawy.
- ✿ 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 kluseczki czy tortille, czy nawet świnki w kocykach!
- ✿ Potrawy takie jak kluseczki, placki czy bułeczki oraz półprodukty takie jak duszone owoce, możesz spokojnie przechowywać w lodówce do 3 dni w zamkniętym pojemniku. Nie musisz więc codziennie gotować od nowa ani jeść wciąż tego samego.
- ✿ Możesz również przygotować większą porcję wybranego składnika i cieszyć się smakiem przez kilka dni np. musem truskawkowym.
- ✿ W sezonie warto także zamrażać niektóre warzywa i owoce, by w kolejnym sezonie nadal móc z nich korzystać. Dotyczy to również roślin, które pojawiają się na naszych stołach tylko na krótko, takich jak jagody czy truskawki.
- ✿ 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 Ogrodu Botanicznego



**Poznaj kalendarz
sezonowości!**

Uniwersalne ciasto na paluchy chlebowe, minibułeczki, zawijaski i inne wypieki wytrawne



SKŁADNIKI

15 g świeżych drożdży
10 g soli
10 g cukru
200 ml letniej wody
150 g mąki żytniej typ 720
200 g maki pszennej
lub orkiszowej typ 650
10 g oliwy

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy wodę z drożdżami, solą i cukrem.

Dodajemy oba rodzaje mąki oraz oliwę. Zagniatamy gładkie ciasto. Mikser z hakiem zrobi to w 3 minuty.

Miskę przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około pół godziny.

Po tym czasie możemy z ciasta upiec różnego rodzaju wytrawne pieczywo.



Jogurt z wiśniami i czekoladą (dla 3 osób)

SKŁADNIKI

6 czubatych łyżek jogurt greckiego
pół szklanki wydrylowanych wiśni
2-3 kostki gorzkiej czekolady
1 łyżka syropu klonowego
lub miodu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Wiśnie wrzucamy do rondelka i podgrzewamy, aż puszczą sok. Opcjonalnie słodzimy, jeśli są bardzo kwaśne.

Jogurt mieszamy z syropem klonowym lub miodem.

Do pudełka nakładamy jogurt, dodajemy wystudzone wiśnie i posypujemy czekoladą. Chłodziemy. Tak przygotowany jogurt w lodówce może stać 2 dni.

Wege Świnki w kocykach (16 szt.)

SKŁADNIKI

½ porcji zagniecionego ciasta
(z poprzedniej strony)

1 opakowanie sera halloumi (220g)

8 pomidorków koktajlowych,
pokrojonych na połówki

jajko do posmarowania

do posypania ulubione zioła
i przyprawy, np. za'atar

Sos:

kilka łyżek passaty pomidorowej

po szczypcie: oregano, bazylii,
soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Ciasto wałkujemy na omączonej stolnicy na placek grubości pół centymetra. Z ciasta wykrawamy szklanką kółka. Powinno ich być około 16.

Ser odsączamy i kroimy na plastry, a potem na słupki, tak by było ich tyle, co kótek ciasta.

Składniki sosu mieszamy.

Na każde kółko ciasta nakładamy pół łyżeczki sosu, słupek sera i pół pomidorka. Nadzienie otulamy ciastem niczym kocykiem i tak powstałego zawijasa odkładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Zostawiamy na 15 minut, by ciasto podrosło.

W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 190°C.

Przed pieczeniem smarujemy świnki roztrzepanym jajkiem i posypujemy ulubionymi przyprawami, może to być np. wędzona papryka, czarnuszka lub za'atar.

Świnki pieczemy ok. 15-20 minut. Studzimy na blaszce.

W lodówce, w zamkniętym pojemniku mogą przetrwać do 3 dni.

Można je zjeść na zimno lub po podgrzaniu, a najlepiej smakują w towarzystwie ulubionych sezonowych warzyw, np. kolorowych pomidorków lub blanszowanych brokułów.



Kluseczki twarogowe z musem truskawkowym (dla 3 osób)



SKŁADNIKI

Kluseczki:

200 g twarogu półtłustego,
rozgniecionego widelcem

90 g maki pszennej
lub orkiszowej

1 małe jajko

1 łyżeczka cukru z wanilią,
lub kilka kropli ekstraktu
waniliowego

Mus:

220 g truskawek

1 łyżeczka nasion chia



PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki kluseczek wkładamy do miski i zagniatamy przy pomocy widelca.

Ciasto powinno być zwarte, ale nie twarde.

Odstawiamy je na 10 minut.

W tym czasie do rondelka wkładamy truskawki (umyte, bez szypułek, większe pokrojone na kawałki). Podgrzewamy je, by puściły sok i zrobiły się miękkie.

Następnie blendujemy zawartość rondelka na gładko. Jeśli mus jest mało słodki, można dosłodzić. Do musu dodajemy nasiona chia, mieszamy i odstawiamy.

W garnku zagotowujemy wodę, dodajemy szczyptę soli i pół łyżeczki oleju, zmniejszamy ogień do małego. Ważne, by woda tylko lekko pyrkotała.

Na stolnicy oprószonej mąką rolujemy wałek z ciasta o średnicy ok. 2 cm. Tniemy go ostrym nożem na nieduże kawałki. Powstałe kluseczki wrzucamy do wrzątku i gotujemy 1 minutę od momentu ich wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmujemy kluseczki łyżką cedzakową, po ostudzeniu pakujemy do pudełek razem z mniejszym pojemniczkiem z musem truskawkowym.

Zarówno kluski, jak i mus w lodówce mogą przetrwać do 3 dni. Kluseczki i mus można jeść na zimno lub po podgrzaniu.

Pasta z jajka i twarogu, z paluchami chlebowymi (dla 3 osób)

SKŁADNIKI

Pasta:

2 jajka ugotowane na twardo

50 g twarogu wędzonego

½ łyżeczki ostrej musztardy

1 łyżka posiekanych suszonych
pomidorów z zalewy

sól i pieprz do smaku

Paluchy chlebowe:

½ porcji uniwersalnego ciasta
(zestaw nr 1)

jajko do posmarowania

PRZYGOTOWANIE

Składniki pasty ugniatamy widelcem, by powstała pasta. Przekładamy do pojemniczka i wkładamy do lodówki.

Czas na paluchy chlebowe. Na omączonej stolnicy rozwałkujemy ciasto na grubość pół centymetra. Tniemy ostrym nożem na paski o szerokości 3 cm.

Każdy pasek skręcamy i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Dajemy im rosnąć przez ok. 15 minut, w tym czasie nagrzewamy piekarnik z termoobiegiem do 190°C.

Zawijasy smarujemy rozmaconym jajkiem i posypujemy ulubionymi przyprawami.

Tak przygotowane pieczemy ok. 8-10 minut. Po wystudzeniu wkładamy do zamykanego pojemnika, powinny być świeże przez 2-3 dni.





Jogurt jagodowy (dla 3 osób)

SKŁADNIKI

150 ml jagód
(umytych i osuszonych)
300 ml jogurtu greckiego
lub skyru
1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego
(lub nasionka zeskrobane
z ¼ laski wanilii)

PRZYGOTOWANIE

Jagody, jogurt i ekstrakt umieszczamy w naczyniu i blendujemy na gładko.
Przelewamy do pudełka i chowamy do lodówki. Taki jogurt lepiej przygotowywać na bieżąco i wypijać/zjadać w ciągu kilku godzin. Świetnie smakuje z płatkami domowej roboty.



Mini ciasteczka kokosowe z czekoladą – jako płatki śniadaniowe (6 porcji)

SKŁADNIKI

200 ml mąki owsianej
(lub zmielonych na pył płatków owsianych)
50 ml cukru trzcinowego
lub wg uznania
½ łyżeczki sody
szczypta soli
25 g posiekanej gorzkiej
czekolady 74%
50 ml mleka (kokosowego
lub krowiego)
50 g oleju kokosowego
lub masła
kilka kropli ekstraktu
waniliowego (opcjonalnie)
50 ml wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki mieszamy i zagniatamy na gładkie ciasto. Z ciasta formujemy wałki o grubości 1-2 cm. Układamy je na talerzu i chłodzimy 15 minut w lodówce.
W tym czasie nagrzewamy piekarnik z termoobiegiem do 180°C.
Wałeczki tnijemy ostrym nożem na plasterki o grubości pół centymetra. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
Pieczemy ok. 6-7 minut, do zrumienienia. Studzimy na blaszce.
Podajemy z jogurtem lub mlekiem. Możemy je przechowywać w zamknięciu około 1 tygodnia.



Salatka z kopytek i sezonowych warzyw, z pesto (3 porcje)

SKŁADNIKI

400 g kopytek
(własnej roboty lub kupnych)

1 duży pomidor,
pokrojony w kostkę

½ słodkiej pomarańczowej
lub żółtej papryki, |
pokrojonej w paski

3 nieduże ogórki małosolne
lub kiszzone,
pokrojone w półplasterki

10 zielonych oliwek,
przekrojonych na pół

garść rukoli

garść mikrolistków groszku
lub ulubionych kielbków

1 kulka mozzarelli,
pokrojona w kostkę

kilka łyżek pesto
(ze stoiczka lub
wg poniższego przepisu)

Pesto:

50 g szpinaku

50 g ricotty (lub innego twa-
rożku)

5 listków bazylii

po łyżce soku z cytryny i oliwy
z oliwek

sól i pieprz do smaku

1 mały ząbek czosnku

15 g tartego sera
dojrzewającego

PRZYGOTOWANIE

Składniki pesto wkładamy do blendera i blendujemy na gładką pastę.

Warto pamiętać o zgnianiu składników ze ścianek pojemnika, by nie zostały tam kawałki listków czy czosnku.

Kopytka gotujemy w osolonej wodzie, przez 2 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię (jeśli są to kluski własnej roboty, przygotowujemy je jak zwykle).

Wycinamy łyżką cedzakową do miski i od razu łączymy z pesto. Zostawiamy do wystudzenia.

W tym czasie przygotowujemy warzywa mieszając je ze sobą.

Kiedy kluski będą już zimne, wkładamy porcję do pudełka i dodajemy warzywa oraz ser. Możecie też wszystko razem wymieszać w misce i dopiero nałożyć do śniadaniówek – jak Wam wygodnie.

Tortille z letnimi warzywami (dla 3 osób)

SKŁADNIKI

1 bakłażan, umyty
i przecięty na pół

1 obrany ząbek czosnku,
pokrojony na plasterki

1 czerwona papryka,
umyta, bez gniazda nasiennego

200 g umytych pomidorków
koktajlowych przeciętych na pół
lub 1 pomidor pokrojony na kawałki

½ łyżeczki suszonego oregano

½ łyżeczki suszonej bazylii

sól i pieprz do smaku

2 łyżki oliwy

1 opakowanie ulubionych tortilli
pełnoziarnistych

100 g tartej mozzarelli

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzewamy do 215°C (z termoobiegiem).

Bakłażana kładziemy na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce przecięciem do góry i nacinamy go nożem „w kratkę”. W przecięcia wkładamy plasterki czosnku. Smarujemy bakłażana oliwą.

Paprykę kroimy na pół i kładziemy skórką do góry obok bakłażana. Warzywa wkładamy do piekarnika i pieczemy ok. 20-25 minut. Bakłażan musi być mięciutki, a skórka papryki przypieczona.

W tym czasie na patelnię wlewamy drugą łyżkę oliwy, wrzucamy pomidory, posypujemy je przyprawami i smażymy, aż zaczną się delikatnie rumienić i zmiękną.

Gdy bakłażan i papryka się upieką, wyciągamy je z pieca i lekko studzimy.

Mięsz bakłażana wyjmujemy łyżką ze skórki, rozdrabniamy i dorzucamy do pomidorów.

Paprykę pozbawiamy skórki i tnemy na paseczki, a następnie dokładamy na patelnię.

Całość mieszamy i odparowujemy przez 5 minut, na średnim ogniu. Przyprawiamy do smaku.

Tortille wyjmujemy z opakowania, każdy placek posypujemy serem i nakładamy na niego farsz bakłażanowy z patelni. Zawijamy i zapiekamy w tosterze, na grillu elektrycznym lub na patelni grillowej. Zjadamy na ciepło lub na zimno. W lodówce, w zamkniętym pojemniku wytrzyma 2 dni.



Twarogowe placki z jagodami (dla 3 osób)

SKŁADNIKI

200 g twarogu półtłustego
1 duże jajko
szczypta soli
¼ łyżeczki cynamonu
75 g mąki
opcjonalnie 1 łyżeczka cukru trzcinowego
4 łyżki świeżych jagód,
umytych i osuszonych
olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

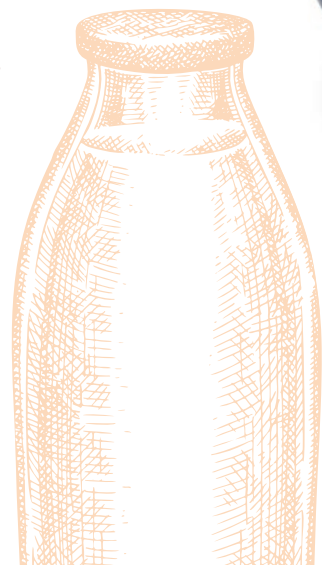
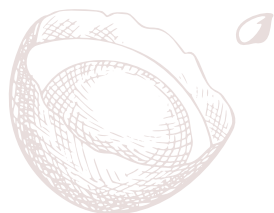
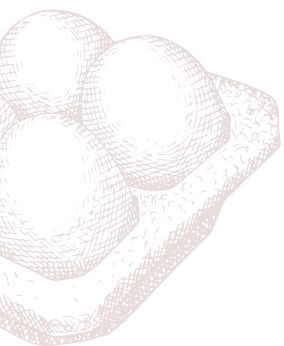
Do miski wkładamy twaróg i wbijamy jajko, rozgniata-
my wszystko widelcem na dość gładką masę.

Dodajemy sól, cynamon, mąkę i mieszamy, by składni-
ki się połączyły.

Dodajemy jagody, mieszamy, a następnie formujemy
dłońmi i łyżką niewielkie placki/kotleciki.

Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju. Placki układamy
na patelni i smażymy z obu stron, na średnim ogniu, aż
będą rumiane.

Możemy zjeść je na ciepło lub na zimno. W lodówce
przetrwają do trzech dni, w zamkniętym pojemniku.



Waniliowa manna z musem malinowym (dla 2 osób)



SKŁADNIKI

300 ml mleka (kokosowego lub zwykłego) + dodatkowe 100 ml

¼ łyżeczki cynamonu

¼ łyżeczki soli

kawałek przekrojonej laski wanilii

6 łyżek kaszy manny (zwykłej lub pełnoziarnistej)

cukier/miód/syrop klonowy wg własnych upodobań

Mus malinowy:

150 g malin

owoce do dekoracji
– maliny lub borówki

PRZYGOTOWANIE

W rondelku zagotowujemy 300 ml mleka razem z laską wanilii, cynamonem i solą.

Powolutku wsypujemy kaszkę, cały czas mieszając. Gotujemy, aż manna zacznie gęstnieć.

Wyłączamy ogień. Na tym etapie możemy kaszkę dosłodzić według własnych upodobań.

Odstawiamy rondelk z kaszą na 5 minut, po czym wlewamy połowę dodatkowego mleka i znowu energicznie mieszamy. Odstawiamy i znów po 5 minutach wlewamy resztę mleka i mieszamy. Chodzi tutaj o napowietrzenie i spulchnienie kaszki. Po całkowitym ostudzeniu znowu mieszamy i nakładamy do pojemników.

Maliny blendujemy i przecieramy przez sitko do rondelka. Podgrzewamy, ew. dosładzamy, jeśli maliny nie były słodkie. Kaszkę polewamy musem malinowym i dekorujemy owocami. W lodówce przechowujemy w zamkniętym pojemniku do 2 dni.

Letnia potrawka z ryżu i kolorowych warzyw (dla 2 osób)

SKŁADNIKI

150 g sera halloumi

100 g ryżu basmati

1 ząbek czosnku, obrany i pokrojony w kostkę

2 cm kłącza imbiru, obranego i pokrojonego w drobną kostkę

1 marchewka, obrana i pokrojona w cienkie plasterki

1 nieduża czerwona papryka, pokrojona w paseczki

100 g różyczek brokuła

½ szklanki ugotowanej zielonej fasolki szparagowej (strączki przecięte w poprzek na pół)

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

2 łyżeczki ulubionej przyprawy curry w proszku

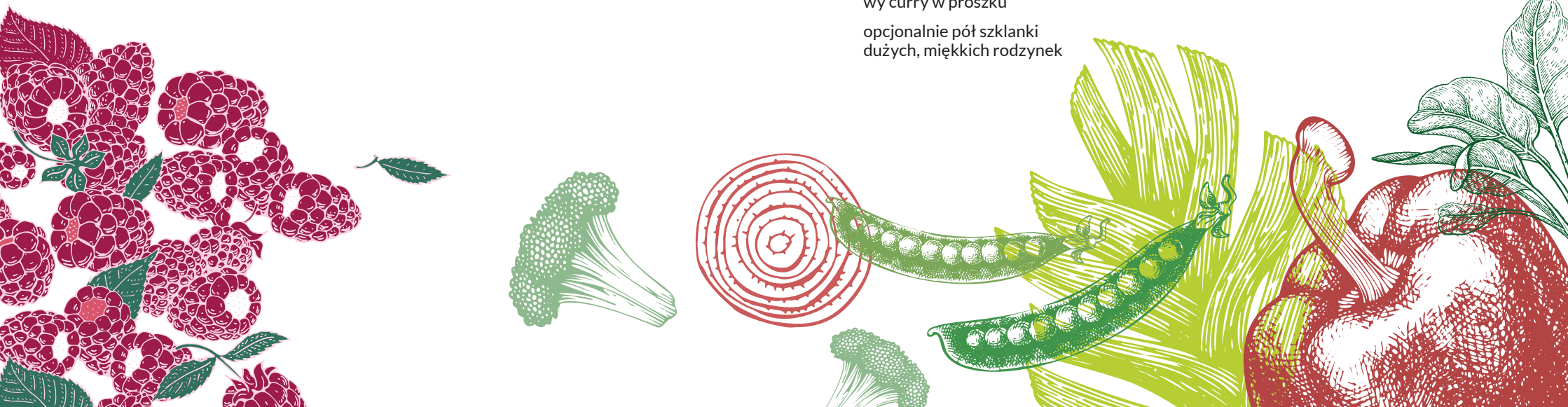
opcjonalnie pół szklanki dużych, miękkich rodzynek

PRZYGOTOWANIE

W rondelku zagotowujemy 250 ml wody, wsypujemy ryż i szczyptę soli. Zmniejszamy ogień, nakrywamy pokrywką i gotujemy 10 minut. Po tym czasie wyłączamy ogień. Garnek nakrywamy ściereczką i odstawiamy na 10 minut, aby ryż doszedł.

W czasie gdy ryż się gotuje, na patelnię wlewamy łyżkę oliwy. Wrzucamy czosnek i imbir. Smażymy minutę, a następnie dorzucamy marchewkę i paprykę. Na niewielkim ogniu dusimy warzywa ok. 5 minut, następnie wkładamy do garnka brokuły i fasolkę oraz rodzynek. Dusimy kolejne 5 minut. Po tym czasie ryż powinien już być gotowy, więc dokładamy go do warzyw. Przyprawiamy, mieszamy i podgrzewamy 3 minuty. Dodajemy natkę.

Na suchej patelni podsmażamy halloumi pokrojone w plasterki lub kostkę. Kiedy będzie rumiane, dodajemy je do ryżu. Po wystudzeniu przekładamy potrawkę do pudełek. Zjadamy na zimno lub po podgrzaniu. W lodówce może stać do 3 dni.





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 splata 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 Darżynkiewicz-Wojcicka, 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

