



OGRÓD BOTANICZNY
UNIwersYTETU
WARSZAWSKIEGO

SEZON
2026

Apetyczny
BOTANICZNY

Fesienne śniadaniówki



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

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



Marianna Darżyńkiewicz-Wojcieszka
Pracownia Edukacji Ogrodu Botanicznego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

INTELIGENTNY
ZIELONY
UNIwersYTET

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

- ✿ 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 – kalafor, śliwki, gruszki, dynia, tortille czy nawet mąka i 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 pierożki kalaforowe, sałatkę makaronową, czy placki.
- ✿ Potrawy takie jak placki, pierożki, rogaliki czy sałatka oraz półprodukty typu pieczone warzywa czy 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. Całkiem inaczej będzie smakował pudding z gruszkami, a inaczej z duszonymi śliwkami!
- ✿ Możesz też przygotować więcej danego składnika i cieszyć się smakiem np. duszonych śliwek przez kilka dni, a nie tylko jednego dnia.
- ✿ W sezonie warto także zawekować, zamarynować czy też zamrozić niektóre warzywa i owoce, by zimą nadal cieszyć się ich smakiem.
- ✿ 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.

Smacznego!

*Marianna Darżynkiewicz-Wojcieszka
Pracownia Edukacji Ogrodu Botanicznego*

*Skorzystaj z kalendarza
sezonowości!*



Pudding ryżowy z cynamonowymi gruszkami (dwie duże lub cztery małe porcje)



SKŁADNIKI

Pudding:

2 szklanki ugotowanego ryżu

1 szklanka mleka

½ szklanki słodkiej śmietanki 30%

¼ łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu

opcjonalnie: 1 łyżka cukru trzcinowego lub do smaku

Duszone gruszki:

3 dojrzałe gruszki
(umyte, obrane
i pokrojone w kostkę)

30 ml wody

kilka kropli naturalnego
ekstraktu waniliowego
szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Do rondelka wkładamy wszystkie składniki. Gotujemy na niewielkim ogniu ok. 15-20 minut. Dosładzamy wg własnych upodobań.

Ryż musi się lekko rozgotować i stać się kleisty.

Wszystkie składniki do przygotowania duszonych gruszek wkładamy do rondelka i gotujemy na małym ogniu ok. 15-20 minut. Gruszki powinny stać się szkliste i miękkie.

Połowę gruszek blendujemy, opcjonalnie dosładzamy miodem. Łączymy gruszki zblendowane z tymi w kawałkach.

Pudding studzimy i pakujemy do pudełek razem z gruszkami i ulubionymi orzechami (świetnie pasują solone pistacje). W lodówce może spędzić 2-3 dni.



Pieczone pierogi z nadzieniem kalafiorowym (20 szt.)

SKŁADNIKI

Ciasto:

160 g jasnej mąki orkiszowej lub pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

2 łyżki płynnego masła lub oleju kokosowego

½ szkl. wody

Farsz:

450 g ugotowanego kalafiora, podzielonego na małe kawałki

1 ząbek czosnku, obrany i posiekany

1 cm kłącza imbiru, obrany i posiekany

1 łyżeczkę przyprawy garam masala

½ łyżeczki kurkumy

1 łyżka oleju

sól i pieprz do smaku

Sos:

8 łyżek jogurtu greckiego
pół łyżeczki soli

1 nieduży zielony ogórek starty na tarce

PRZYGOTOWANIE

Zagniatamy elastyczne ciasto z podanych składników. Zamykamy je w pojemniku i chłodzimy w lodówce ok. 20 minut.

W tym czasie przygotowujemy farsz.

Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy na nim czosnek, imbir i przyprawy, dorzucamy kalafiora. Smażymy ok. 5 minut tak, by kalafior cały pokrył się aromatycznymi przyprawami.

3/4 farszu odkładamy do miseczki (wykorzystamy go do przygotowania kolejnej śniadaniówki), a resztę lekko blendujemy – nie musi być całkiem na gładko!

Piekarnik nagrzewamy do 180°C w trybie z termoobieganiem.

Ciasto rozwałkowujemy na grubość 2 mm na omączonym blacie. Wykrawamy kółka. Na każde kółko nakładamy po łyżeczce farszu.

Pierogi skleamy i układamy na blaszce wyłożonej papierem. Smarujemy je olejem i pieczemy ok. 20 minut. W połowie pieczenia obracamy je na drugą stronę.

Możemy podać je z jogurtowym sosem, który przygotowujemy mieszając podane składniki.

Pierogi pakujemy do pudełek i do lodówki. W zamkniętych pojemnikach mogą spędzić w lodówce do 3 dni.



Poduszcзки makowe (6-8 porcji)

SKŁADNIKI

100 g mąki orkiszowej
typ 650
50 g mąki owsianej
szczypta soli
50 g oleju kokosowego
lub masła (miękkiego)
40 g cukru trzcinowego
25 g maku,
najlepiej mielonego
1 łyżka bezalkoholowego
likieru amaretto
50 ml mleka
¼ łyżeczki sody
opcjonalnie łyżka kakao (20 g)

PRZYGOTOWANIE

Z podanych składników zagniatamy ciasto.
Z ciasta formujemy cienkie wałeczki i tnemy nożem
na kwadraciki (podobnie jak do malutkich kopytek)
i układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pie-
czenia.
Pieczemy je ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do
175°C z termoobiegiem.
Podajemy je z jogurtem i z duszonymi gruszkami
(przepis z zestawu nr 1)



Placek kalafiorowo-ziemniaczany pieczony z czarnuszką (2 porcje)

SKŁADNIKI

160 g ugotowanych
ziemniaków
160 g ugotowanego
kalafiora
1 ząbek czosnku, posiekany
opcjonalnie 1 mała cebulka,
posiekana
1 garść pokrojonych
liści szpinaku
1 jajko
sól, pieprz do smaku
1 pomidor
½ łyżeczki czarnuszki

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki i kalafiora rozdrabniamy widelcem lub
siekamy nożem. Dodajemy do nich jajko, przyprawy
i szpinak.
Piekarnik nagrzewamy do 180°C z termoobiegiem.
Na patelni nadającej się do zapiekania, na łyżce oleju
szklimy czosnek i cebulkę, następnie dodajemy je do
masy. Całość mieszamy. Masę przekładamy z powro-
tem na patelnię, wyrównujemy wierzch, układamy
plasterki pomidora i posypujemy czarnuszką.
Zapiekamy ok. 15-20 minut. Jeśli wierzch się nie zaru-
mienił, dopiekamy kolejne 10 minut w 200°C w trybie
grilla.



Placuszki dyniowe z jabłkami i śliwką (16 szt.)

SKŁADNIKI

Placki:

200 g upieczonej dyni
piżmowej lub hokkaido
(bez skórki i pestek)

1 jajko

½ szklanki mleka

1 łyżka cukru

szczypta soli

1 łyżeczka proszku
do pieczenia

150 g mąki orkiszowej
typ 650

½ jabłka, bez skórki,
startego na tarce o grubych
oczekach

Duszone śliwki:

300 g dojrzałych śliwek,
umytych i bez pestek,
pokrojonych na połówki

½ łyżeczki cynamonu

½ pół łyżeczki nasion
anyżu białego

2-3 łyżki wody

1 łyżka amaretto
lub innego smakowego
likieru / syropu

SKŁADNIKI

pasta kalafiorowa pozostała
po przygotowaniu pierożków
(zestaw nr 1)

6 pomidorków koktajlowych

kilka listków bazylii

oliwa

1 tortilla

PRZYGOTOWANIE

Dynię, jajko, mleko i cukier blendujemy. Gdy ciasto będzie gładkie wsypujemy mąkę, sól, proszek oraz dorzucamy starte jabłko i mieszamy. Na rozgrzanej patelni smażymy placuszki na rumiany kolor z obu stron, na niewielkiej ilości oleju.

Placuszki posypujemy cukrem pudrem i cynamonem, i podajemy ze śliwkami.

Śliwki układamy na patelni rozcięciem do dołu. Podlewamy wodą i posypujemy przyprawami. Dusimy na niewielkim ogniu aż zmienią kolor na bardziej intensywny i różowy. Wówczas obracamy je na drugą stronę. Polewamy łyżką amaretto lub innego smakowego likieru / syropu, ewentualnie kolejną łyżką wody.

Dalej dusimy, aż śliwki staną się miękkie i pachnące, opływające aromatycznym syropem.

Do pudełka wkładamy ostudzone placki, układamy na nich śliwki. Całość możemy posypać płatkami migdałowymi lub czekoladą. Taki zestaw w lodówce możemy trzymać do 3 dni.

Chipsy z tortilli, z pastą kalafiorową i pomidorkami (2 porcje)

Pastę nakładamy do pudełek.

Tortillę kroimy w grupę paski, a następnie w romby. Kładziemy na patelni i bez tłuszczu podsmażamy aż lekko się zrumienią. Możemy posypać ulubionymi przyprawami np. za'atarem lub wędzoną papryką. Tortille przekładamy do pudełka.

Pomidorki myjemy, przekrawamy na pół i podsmażamy na łyżeczce oliwy z obu stron. Dokładamy do pasty. Posypujemy listkami bazylii.

Tak przygotowane pudełko najlepiej zjeść do następnego dnia, by tortille nie zmiękły.

Zestaw

3



Ciastka dyniowe z orzechami i żurawiną (12 szt.)

SKŁADNIKI

200 g startej dyni
piżmowej lub hokkaido
50 g miękkiego masła
75 g cukru
1 jajko
po 1/4 łyżeczki cynamonu
i gałki muszkatołowej
szczypta soli
100 g mąki orkiszowej
1/3 łyżeczki proszku do
pieczenia
70 g płatków
owsianych górskich
po 30 g żurawiny
i ulubionych orzechów

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy dynię, masło i cukier. Dodajemy jajko i przyprawy. Mieszamy.

Wsypujemy mąkę orkiszową, proszek do pieczenia, płatki owsiane oraz żurawinę i orzechy.

Mieszamy dokładnie i nakładamy łyżką ciasto na blaszkę (12 szt.). Ciastka wkładamy do pieca nagrzanego do 190°C z termoobiegiem. Pieczemy 15-20 minut. Studzimy na blaszce. Świetnie smakują nawet przez tydzień.

Sałatka makaronowa z pieczarkami i marchewką (3 porcje)

Zestaw
4

SKŁADNIKI

100 g cienkiego makaronu
sojowego
1 spora marchewka (obrana,
pokrojona w ćwierćplasterki)
1 garść zielonego groszku
250 małych pieczarek,
oczyszczonych,
ew. przekrojonych na pół
220 g sera halloumi, odcedzo-
nego i pokrojonego w dużą
kostkę
1 ząbek czosnku,
obrazy i posiekany
5 łyżek sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE

Makaron przygotowujemy wg opisu na opakowaniu. Odcedzamy i kroimy na mniejsze kawałki. Wkładamy do miski na sałatkę.

Marchewkę podsmażamy na łyżce oleju razem z groszkiem i czosnkiem, aż stanie się miękka i lekko rumiana. Przekładamy do makaronu.

Na tej samej patelni podsmażamy na rumiano pieczarki. Kiedy staną się apetycznie złote przekładamy je do miski z makaronem.

Na patelnię wkładamy ser halloumi. Smażymy aż woda odparuje, a ser stanie się rumiany. Przekładamy go do miski.

Całość sałatki polewamy sosem sojowym i dokładnie mieszamy.

Nakładamy do pojemników. W lodówce sałatka może spędzić spokojnie 3 dni. Smakuje wyśmienicie również po podgrzaniu.



Rogale drożdżowe ze śliwkami (16 szt.)

SKŁADNIKI

Nadzienie:

8 sporych śliwek,
umytych i przepołowionych

1 łyżka cukru trzcinowego

1 łyżeczka mielonego
cynamonu

Ciasto:

450 g mąki orkiszowej
typ 650

100 g mąki żytniej
typ 720

20 g świeżych drożdży

1 rozbełtane jajko
podzielone na pół

250 ml mleka

50 g masła

30 g cukru

25 g miodu

1 łyżeczka soli

1 czubata łyżka kawy Inki

kilka kropki
ekstraktu waniliowego

opcjonalnie płatki migdałowe
do posypania

PRZYGOTOWANIE

Mleko, masło, cukier, miód, sól, kawę i ekstrakt wkładamy do rondelka i podgrzewamy na niewielkim ogniu, tak by cukier, miód i masło się rozpuściły. Studzimy do temperatury pokojowej.

W tym czasie do miski wsypujemy mąkę i wkruszamy drożdże. Do miski z mąką wlewamy mleko z dodatkami oraz połowę jajka. Zagniatamy gładkie, lśniące ciasto. Miskę przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 30 minut w ciepłe miejsce.

W tym czasie przygotowujemy śliwki. Połówki śliwek posypujemy cukrem i cynamonem. Odstawiamy na bok.

Gdy ciasto wyrośnie dzielimy je na pół. Każdą połowę rozwałkowujemy na okrąg, który kroimy na 8 części. Na szerszy fragment każdego z trójkątów nakładamy po połowie śliwki. Począwszy od szerszego wierzchołka zwijamy zgrabne rogaliki, otulając śliwki ciastem.

Rogaliki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawiamy na 20 minut, aby podrosły. W tym czasie rozgrzewamy piekarnik do temperatury 180°C z termoobiegami.

Przed pieczeniem smarujemy rogaliki pozostawiając połowę rozkłóconego jajka. Opcjonalnie posypujemy płatkami migdałowymi.

Wstawiamy wypiek do piekarnika na ok. 15-20 minut. Uważamy, by rogaliki się zbyt nie zrumieniły. Studzimy je na kratce.

Jeśli lubimy słodkie wypieki możemy je po upieczeniu posypać cukrem pudrem lub poleać lukrem.



Tortille z boczniakami i dynią (dla 4 osób)



SKŁADNIKI

4 tortille
250 g boczniaków
1 duże kwaśne jabłko
80 g dyni hokkaido lub piżmowej,
bez skórki i nasion
1 mała szalotka, posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
majeranek suszony do smaku
oliwa
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka
cukru trzcinowego

PRZYGOTOWANIE

Boczniaki, jeśli są duże, kroimy na 4 części, jeśli są małe, zostawiamy w całości lub przepoławiamy.

Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.

Dynię kroimy w drobną kostkę.

Na patelni rozgrzewamy łyżeczkę oliwy i wrzucamy dynię. Smażymy na małym ogniu aż zmięknie (ok. 3 min.). Dorzucamy kostki jabłka, czosnek, cebulę, majeranek i podsmażamy ok. 8-10 minut, by wszystkie składniki stały się miękkie. Przekładamy je do miski.

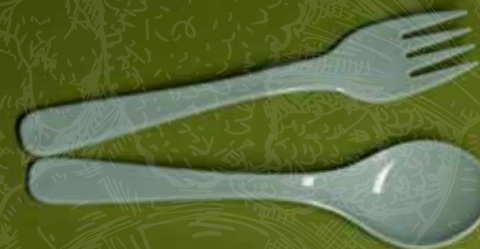
Na patelnię wlewamy łyżeczkę oliwy i wkładamy grzyby, smażymy je 4 minuty z jednej strony (nie mieszamy!) na średnim ogniu. Przerzucamy na drugą stronę i smażymy dalej 3-4 minuty. Kiedy staną się rumiane, przyprawiamy je sosem sojowym i cukrem. Mieszamy.

Do zawartości patelni dokładamy jabłka z dynią i smażymy 1 minutę.

Farsz dzielimy na 4 części.

Nadzienie rozkładamy na tortillach, zwijamy i podgrzewamy na patelni grillowej lub w grillu elektrycznym. Studzimy i przekładamy do pudełek.

W zamkniętym pudełku w lodówce tortille mogą na Ciebie czekać 3 dni.



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 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-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 978-83-961565-7-0



9 788396 156570