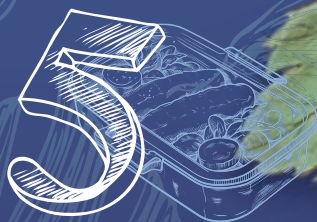




OGRÓD BOTANICZNY
UNIwersYTETU
WARSZAWSKIEGO

SEZON 2026 *Apetyczny*
BOTANICZNY

Zimowe 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 pudełek zimą



W tym zestawieniu znajdziesz pięć zimowych 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 – suszone pomidory, warzywa, mąkę czy bakalie możesz wykorzystać do przygotowania kilku potraw z tego zestawienia, dzięki czemu nie zmarnujesz resztek z jednego opakowania.



Przed przystąpieniem do działania zobacz, na co masz ochotę, a jeśli dany składnik występuje w kilku przepisach, np. ugotuj od razu więcej ziemniaków lub tylko raz rozgrzej piekarnik, aby upiec buraki i czosnek. Nie musisz robić tego za każdym razem, wystarczy zaplanować.



Proponowane dania można zjeść na zimno, ale część z nich – jeśli masz taką możliwość – warto podgrzać, na przykład: tosty, naleśniki czy bułeczki, a nawet sałatkę z pęczaku.



Potrawy takie jak naleśniki czy bułeczki oraz półprodukty jak masa makowa, upieczone warzywa czy ugotowana kasza, 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. pastą buraczaną.



Zimą warto także korzystać z zamrożonych wcześniej warzyw i owoców. A jeśli zamarynowaliście dary jesieni lub przerobiliście letnie owoce na dżemy – cieszcie się nimi właśnie teraz!



Pamiętajcie, że niektóre owoce i warzywa są dostępne praktycznie przez cały rok, mimo że nie są sprowadzane z daleka – zima to dobry czas, by korzystać z tych, które po prostu dobrze się przechowują.



To także moment na to, aby nasycić swoje kubki smakowe aromatem korzennych przypraw i cytrusów. Idealnie podkreślą smak i zapach zimowych potraw!



*Skorzystaj
z kalendarza
sezonowości!*

Smacznego!

Marianna Darżynkiewicz-Wojcieszka
Pracownia Edukacji Ogrodu Botanicznego

Korzenne dyniowo-marchewkowe batony kokosowe (8 dużych lub 16 małych batonów)



SKŁADNIKI

po 100 g marchewki
i dyni hokkaido,
startych na małych
oczkach tarki

3 łyżki mąki orkiszowej
pełnoziarnistej
(lub pszennej)

100 g jogurtu greckiego
lub kokosowego

50 g wiórków kokosowych
+ 1 łyżka do posypania

kilka kropli
ekstraktu waniliowego

po ½ łyżeczki mielonego
imbiru, cynamonu, kardamonu
oraz gałki muszkatołowej

po szczypcie soli i pieprzu

70 g cukru trzcinowego
(lub mniej jeśli nie lubisz bardzo
słodkich wypieków)

30 g masła lub
oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzewamy do 170°C z termoobiegiem.

Do miski wkładamy wszystkie składniki i mieszamy.

Prostokątną foremkę wykładamy papierem do pieczenia. Przekładamy do niej masę i wyrównujemy tak, by miała kształt prostokąta i grubość ok. 1–1,5 cm.

Masę nacinamy nożem tak, aby powstał zarys batonów. Posypujemy szczyptą cynamonu, pół łyżeczką cukru i łyżką wiórków kokosowych.

Blaszkę wkładamy do piekarnika na ok. 40 minut. Ważne, by batony ładnie się zrumieniły.

Batony studzimy i przechowujemy w zamkniętym pojemniku w lodówce. W pudełku idealnie skomponują się z ulubionymi owocami np. jabłkami.



Pasta buraczana z tortillami (porcja dla 4 osób)

SKŁADNIKI

Pasta:

- 2 upieczone buraki (ostudzone)
- 4 łyżki uprażonych na złoto ziaren słonecznika
- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku (upieczony w łupinie razem z burakami)
- 3 łyżki suszonych pomidorów z zalewy
- sól, pieprz do smaku

Czarnuszka do posypania

4 tortille pełnoziarniste

PRZYGOTOWANIE

Buraki obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Umieszczamy je w pojemniku blendera razem z resztą składników. Blendujemy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Odstawiamy na jedną godzinę, by smaki się połączyły.

W tym czasie tortille kroimy na kawałki. Rozgrzewamy patelnię i układamy na niej kawałki placków. Podgrzewamy je z obu stron, na średnim ogniu, aż nabiorą rumianego koloru i staną się chrupiące. Studzimy.

Do pojemnika nakładamy pastę (najlepiej w odseparowanym pojemniczku), posypujemy ziarenkami czarnuszki.

Wkładamy tortille i opcjonalnie jakieś warzywa np. pokrojonego kiszzonego ogórka.

Jeśli tortille nie będą bezpośrednio dotykały pasty i warzyw, spokojnie mogą w pojemniku wraz z innymi składnikami spędzić w lodówce do 3 dni.



Tosty z masą makową

SKŁADNIKI

chleb tostowy
(ilość wg potrzeb)

Masa makowa:

200 g mielonego,
suchego maku

po 40 g orzechów włoskich
i płatków migdałowych

250 ml mleka

70 g cukru

2 łyżki miodu

1 łyżka konfitury
z pomarańczy lub 1 łyżeczka
kandyzowanych skórek
pomarańczowych

50 g masła

po 1 łyżce amaretto
i soku z cytryny

50 g rodzynek

PRZYGOTOWANIE

Mleko zagotowujemy i zalewamy nim mak, mieszamy i odstawiamy na 15 minut. Rodzynki zalewamy wrzątkiem. Po 15 minutach odcedzamy.

W dużym rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy mak, orzechy i migdały, konfiturę, cukier i miód, a także resztę składników. Gotujemy ok. 10 minut, aż cukier się rozpuści, a masa będzie śliska i lśniąca.

Miedzy dwie kromki pieczywa tostowego (pysznie też smakują przygotowane z chałki) nakładamy łyżkę masy makowej. Rozprowadzamy po kromce, przykrywamy drugą kromką, a następnie zapiekamy w tosterze lub grillu elektrycznym.

Przed włożeniem do pudełka całkowicie studzimy. Smacznie będą smakować w towarzystwie cząstek pomarańczy lub mandarynki.

Pozostałą masę porcjujemy. Część możemy zamrozić na później, a część schować do lodówki do innych smakowitych działań.

Salatka z pęczaku i buraków (3 porcje)

SKŁADNIKI

200 ml suchego pęczaku

400 ml wody

2-3 małe upieczone buraki

2 łyżki prażonych na złoto
ziaren słonecznika

3 łyżki suszonych pomidorów
z zalewy + 1 łyżka oliwy ze
słoiczka

sól, pieprz

30 g dojrzewającego sera
np. Bursztyn lub Dziugas

garść listków bazylii

za'atar do posypania

PRZYGOTOWANIE

W rondlu zagotowujemy wodę, wrzucamy pęczak i szczyptę soli. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu 10 minut. Po tym czasie zdejmujemy garnek z ognia, nakrywamy ściereczką i odstawiamy na 15-20 minut, by kasza doszła. Studzimy.

Do ostudzonego pęczaku dorzucamy słonecznika, suszone pomidory, ser oraz listki bazylii. Doprawiamy solą i pieprzem, i skrapiamy oliwą ze słoiczka po pomidorach. Mieszamy. Nakładamy do pojemników.

Na wierzch każdej porcji nakładamy buraczki pokrojone w kostkę. Całość posypujemy za'atarem.

W lodówce taka sałatka śmiało może spędzić do 3 dni. Możemy też zjeść ją na ciepło.

Testaw

2



Naleśniki z twarogiem i masą makową (ok. 10 szt.)

SKŁADNIKI

część masy makowej
z zestawu nr 2

250 g twarogu półtłustego

3 łyżki jogurtu greckiego

Ciasto na ok. 10 naleśników

300 ml mąki:

- 150 ml gryczanej
- 100 ml orkiszowej
- 50 ml ryżowej

szczypta soli

po 200 ml wody i mleka

1 jajko

łyżeczka oleju

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy trzepaczką mąkę z wodą i mlekiem, tak by nie było grudek. Odstawiamy na 20 minut. Po tym czasie jeszcze raz mieszamy, dodajemy sól, jajko i olej. Jeszcze raz mieszamy.

Rozgrzewamy patelnię. Krople oleju rozsmarowujemy po patelni pędzelkiem lub ręcznikiem papierowym. Wlewamy na patelnię ciasto i kolistymi ruchami patelni rozprowadzamy ciasto cieniutką warstwą.

Smażymy z obu stron na średnim ogniu do zrumienienia. Zdejmujemy na talerz i smażymy resztę naleśników.

Twaróg ucieramy widelcem z jogurtem. Na każdą z połówek naleśnika nakładamy odpowiednio czubatą łyżkę masy makowej i łyżkę twarożku. Naleśnik zwijamy i kroimy na kawałki. Kawałki naleśników układamy w pudełku.

Tak przygotowane naleśniki mogą spędzić w pudełku, w lodówce 2 dni. Możemy je zjeść na zimno lub po podgrzaniu.

SKŁADNIKI

400 g ziemniaków ugotowanych „w mundurkach”

100 g ugotowanej czerwonej fasoli (może być z puszki)

100 g papryki konserwowej

50 g niedużych korniszonów

1 jajko ugotowane na twardo

Sos majonezowy:

1 łyżka majonezu

1 łyżeczka jogurtu

po ½ łyżeczki musztardy
i soku z cytryny

sól, pieprz do smaku

mały ząbek czosnku

Sałatka ziemniaczana (3 porcje)



PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki i jajko obieramy a następnie kroimy w kostkę. Wkładamy do miski.

Ogórki kroimy na plasterki, paprykę w paseczki, fasolkę odcedzamy. Dorzucamy je do ziemniaków.

Mieszamy składniki sosu. Sosem polewamy sałatkę. Wszystko mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Nakładamy do pojemników. Przechowujemy w lodówce do 3 dni.





Jabłka w korzennym cieście (20 placków)

SKŁADNIKI

2-3 średniej wielkości jabłka
(słodkie lub kwaśne, wg
upodobań)

125 ml mąki pszennej
lub orkiszowej

½ łyżeczki proszku
do pieczenia

szczypta soli

po ½ łyżeczki
mielonego cynamonu, imbiru
i gałki muskatołowej

1 łyżeczka cukru pudru

250 ml kefiru

1 jajko

PRZYGOTOWANIE

Jabłka myjemy, wykrawamy środek. Możemy jabłka obrać lub też zostawić skórkę, to już zależy od upodobań. Kroimy jabłka w półcentymetrowe plastry.

Mieszmą kefir z jajkiem, dodajemy pozostałe składniki ciasta. Mieszmą.

Na patelni rozgrzewamy łyżeczkę oleju. Każdy plaster jabłka zanurzamy w cieście i kładziemy na patelni. Jabłka smażymy z obu stron, aż się zrumienią. Studzimy na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.

Pakujemy do pudełek, chowamy do lodówki i zjadamy w ciągu 2 dni.



Roladki z nadzieniem serowo-ziemniaczanym (12 roladek)

SKŁADNIKI

Ciasto:

15 g świeżych drożdży

po 10 g soli i cukru

200 ml letniej wody

150 g mąki żytniej typ 720

200 g mąki pszennej
lub orkiszowej typ 650

1 łyżka miękkiego masła

Nadzienie:

250g ziemniaków ugotowanych w mundurkach

150 twarogu

50 g bryndzy lub fety

sól, pieprz

opcjonalnie 1 łyżeczka
posiekanej dymki

1 łyżeczka posiekanego
koperku

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy wodę z drożdżami, solą i cukrem. Dodajemy oba rodzaje mąki oraz masło. Zagniatamy gładkie ciasto. Mikser z hakiem zrobi to w 3 minuty.

Miskę przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około pół godziny. Ciasto w tym czasie powinno podwoić objętość.

W tym czasie szykujemy farsz. Ziemniaki obieramy ze skórki. Składniki nadzienia rozgniatamy widelcem, dość dokładnie, ale nie na aksamitną masę, powinny pozostać grudki.

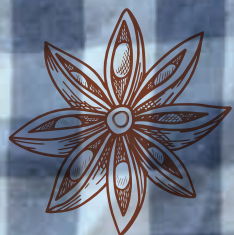
Gdy ciasto urośnie rozwałkujemy je na omączonym blacie na grubość ok. 1 cm. Rozsmarowujemy nadzienie i zwijamy w roladę. Roladę tnijemy na 12 kawałków.

Kawałki układamy rozcięciem do góry na blasze. Zostawiamy na 20 min. W tym czasie rozgrzewamy piekarnik do 180°C z termoobiegiem. Bułeczki posypujemy czarnuszką i pieczemy ok. 20 minut.

Studzimy i pakujemy do pudełek. W lodówce w zamkniętym pojemniku, mogą spędzić nawet 3-4 dni. Świetnie smakują na zimno, ale i lekko podgrzane.

Czarnuszka do posypania





Karmelowa granola (10–12 porcji) – do pudełka i od święta

SKŁADNIKI

300 g płatków owsianych
górskich

po 100 g nasion łuskanego
słonecznika i orzechów ner-
kowca

po 50 g orzechów włoskich,
płatków migdałowych i koko-
sowych

80 g suszonej żurawiny

Sos karmelowy:

120 ml śmietanki kremówki

80 g cukru trzcinowego

30 g masła

po ½ łyżeczki skórki otartej
z cytryny i pomarańczy

PRZYGOTOWANIE

Składniki sosu karmelowego wkładamy do rondelka i zagotowujemy, na niewielkim ogniu, mieszając tak, by cukier się rozpuścił.

Płatki i orzechy mieszamy w misce. Zalewamy je mieszaną z rondelka i mieszamy, aby wszystko równomiernie pokryło się sosem.

Piekarnik nagrzewamy do 175°C z termoobieganiem.

Głęboką blaszkę wykładamy papierem do pieczenia, wysypujemy płatki z karmelem. Pieczemy 3 razy po 10 minut, po każdym 10 minutach granolę mieszamy.

Wyjmujemy płatki z pieca, kiedy staną się równomiernie rumiane. Studzimy, łączymy z żurawiną. Ostudzone zamykamy w słoiku.

Do pudełka pakujemy granolę w towarzystwie jogurtu i ulubionych owoców.

Serowe scones a'la pizza (8 szt.)

SKŁADNIKI

130 g mąki orkiszowej
szczypta soli i pieprzu

po ½ łyżeczki suszonego
oregano i bazylii

1 łyżeczka proszku
do pieczenia

30 g masła

80 ml kefiru

1 łyżka przecieru
pomidorowego

30 g startego żółtego
sera np. cheddar

1 łyżka posiekanych
suszonych pomidorów z za-
lewą

PRZYGOTOWANIE

Mąkę mieszamy w misce z solą, pieprzem, oregano i bazylią, a także proszkiem do pieczenia. Wrzucamy masło i rozcieramy je z mąką na okruszki.

Kefir łączymy z passatą, a następnie z mąką. Dodajemy też pomidory i ser. Zagniatamy zwarte ciasto i odstawiamy je na 10 minut.

Po tym czasie formujemy z ciasta okrąg o grubości 1,5–2 cm i tnemy go ostrym nożem na 8 trójkątów, najlepiej to zrobić na stolnicy posypanej mąką, bo ciasto może się lekko lepić.

Trójkąty układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy kefirem. Pieczemy w 180°C z termoobieganiem przez ok. 15–20 minut.

Studzimy i po ostudzeniu chowamy do pudełka. W lodówce mogą na nas czekać do 3 dni. Wyśmienicie smakują po podgrzaniu ale i na zimno.



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 Darżynkiewicz-Wojcieszka, 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

