



Raffaella Caso

30 merende

per la primavera

the
green
kitchen

Introduzione

Uno dei piccoli grandi impegni quotidiani è pensare alla **merenda**.

La vogliamo **sana, nutriente, buona, varia**, senza troppo packaging e non troppo costosa. Preferiamo che vada incontro alle **preferenze** dei bambini, anche in considerazione di **eventuali allergie** o intolleranze alimentari.

Se si tratta di merende per la scuola, dobbiamo anche pensare a **come impacchettarla e trasportarla** in sicurezza e spesso abbiamo anche alcune **linee guida** su ingredienti o tipologia che la **scuola** ci chiede di rispettare.

Spesso abbiamo **poco tempo** per prepararla, magari al mattino presto, prima della scuola o delle attività extracurricolari.

Se consideriamo sia il mattino che il pomeriggio, sia durante la settimana che nel weekend, parliamo di **14 merende da pensare** e preparare ogni settimana.

E spesso l'**ostacolo** è proprio **avere l'idea**.

Farsi venire in mente qualcosa che rispetti tutte le nostre necessità, può diventare un altro elemento di fatica decisionale. Questo **elenco di merende** è pensato proprio per **ridurre il tuo carico mentale in cucina**.

Ti suggerisco di stamparlo e tenerlo a portata di mano, ad esempio appeso in cucina o accanto al computer, o magari salvarlo direttamente sul cellulare.



Raffaella

Come usare l'elenco

Qui trovi un elenco di merende per la primavera, da scaricare e tenere a portata di mano, ad esempio **sul frigo, accanto al computer** oppure direttamente sul **cellulare**.

Per la primavera ci possono essere utili merende:

- da portare a scuola (o in ufficio)
- con ingredienti di stagione
- da gustare in casa
- da trasportare per i pomeriggi all'aperto o dopo l'attività sportiva

*non dimenticare la
borraccia dell'acqua!*

Alcune regole di base:

- lo **scopo** dell'elenco è puramente **organizzativo**, non nutrizionale
- il filo conduttore è la **varietà**, alla ricerca di una merenda sana, buona, non eccessiva, ma ognuno è libero di ripetere le stesse merende in base alle proprie esigenze
- l'idea di base è anche cercare di evitare il junk food quotidiano

L'elenco contiene **30 idee per la merenda**, così classificate:

- **merende easy**: semplici e gustose, richiedono pochi minuti di preparazione, anche sul momento. La maggior parte è adatta anche per il portamerende.
- **merende homemade**: max 30 minuti di preparazione, possono anche essere congelate in monoporzioni e scongelate quando necessario.

In linea con gli obiettivi di The Green Kitchen di promuovere una cucina etica e sostenibile, l'elenco **non propone ingredienti di origine animale**.

Nella colonna di destra si può indicare la **data** in cui viene proposta quella merenda, in modo da evitare di essere troppo ripetitivi.

Stampa solo pagina 4 per ridurre il consumo di carta e inchiostro.

30 idee per la merenda

in primavera

MERENDE EASY

Macedonia di stagione + 2/3 noci	Yogurt con granola e frutta fresca
Pane tostato con burro di mandorle e fragole	Frullato di fragole, banana e latte di avena
Pane tostato con marmellata	<u>Ceci speziati</u>
Panino con formaggio veg spalmabile + frutta	Crackers + albicocche
Albicocche & noci	Fette biscottate con crema di nocciole e fragole a pezzetti
Ciotolina di frutta secca mista	Chips di mela
Fragole e taralli	Spicchi di mela in padella con cannella
<u>Bruschetta salata</u>	Crackers integrali con hummus
<u>Hummus</u> con stick di carote e sedano	Energy Bites
Bruschetta di pane tostato e olio evo	Gelato ai frutti di bosco
Crostini avocado, pomodorini e lime.	Piadine hummus, avocado, pom. secchi

MERENDE HOMEMADE

<u>Chia pudding</u> con le fragole	Pane alle noci
Piccoli <u>muffin soffici</u> + coppetta di fragole	<u>Focaccine allo yogurt</u>
Piccoli <u>tiramisu allo yogurt</u>	<u>Mini pancake</u> + fragole
<u>Barrette homemade</u>	<u>Plum cake vegano</u> + coppetta di ciliegie
<u>Galette alle fragole</u>	Popcorn al naturale

LEGENDA:

- **merende easy:** semplici e gustose, richiedono pochi minuti di preparazione, anche sul momento. La maggior parte sono adatte anche per il portamerende.
- **merende homemade:** max 30 minuti di preparazione, possono essere congelate in monoporzioni e scongelate quando necessario.

Chi sono



Mi chiamo Raffaella Caso e mi occupo di promuovere uno **stile di vita semplice e sostenibile** attraverso **libri, ebook, corsi** e contenuti **social**.

Ho concentrato la mia esperienza professionale nella cultura dello sviluppo sostenibile. Ho lavorato per diversi anni al Touring Club Italiano come coordinatrice dei programmi di sostenibilità e di certificazione. Sono stata docente all'università IULM per alcuni anni e ho fondato GreenStep, centro di studi e ricerche sul turismo responsabile.

Nel 2010 ho creato **BabyGreen**, una guida online per famiglie sostenibili, che è diventato un punto di riferimento per migliaia di famiglie eco-friendly italiane ed expat. A questo si è recentemente aggiunto il nuovo brand **The Green Kitchen**, che propone soluzioni per una cucina più organizzata, menù mensili e settimanali, Meal Prep e altri programmi con l'obiettivo di mangiare sano e ridurre il carico mentale in cucina.

Nel 2023 ho pubblicato *Cucinare con Instant Pot* (Mondadori).

CORSI ONLINE

Meal Prep in 5 step

Legumi facili

eBOOK

Air Fryer: ricette minimal e vegetali

100 ricette vegetariane per una cucina un po' più green

Questo elenco di 30 merende è l'edizione aggiornata della serie "30 merende" pubblicati a partire dal 2013 sul mio primo sito www.babygreen.it

In questo breve documento si presentano suggerimenti per uno stile di vita sano ed equilibrato, non sono indicazioni mediche o nutrizionistiche. Sono vietate la riproduzione o la condivisione di qualsiasi tipo, totale o parziale, su qualunque supporto, analogico o digitale, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autrice. Ogni diritto è di Raffaella Caso.