



Raffaella Caso

# 30 merende

*per l'autunno*

the  
green  
kitchen

# Introduzione

---

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

Desideriamo che sia **sana, nutriente, gustosa, varia**, senza eccessivo **imballaggio** e non troppo costosa. È importante che soddisfi le **preferenze** dei bambini e rispetti eventuali allergie o intolleranze alimentari.

Per le merende scolastiche, dobbiamo anche considerare come **impacchettarle e trasportarle** in sicurezza, spesso seguendo linee guida specifiche fornite dalla scuola riguardo agli ingredienti e alla tipologia di cibo.

Non solo: il tempo a disposizione per preparare la merenda può essere limitato, specialmente al mattino presto, prima della scuola o delle attività extracurricolari.

Pensando sia ai giorni feriali che ai weekend, ci troviamo a dover ideare e preparare **14 merende ogni settimana**.

Spesso, però, il **vero ostacolo è proprio avere idee nuove e ispirate**.

Questa miniguida “merende d’autunno” è progettata per semplificare la tua vita e **ridurre il carico mentale in cucina!**



*Raffaella*



# Come usare questa miniguida

---

In questa miniguida trovi un elenco di merende per l'autunno, pensato per essere facilmente consultabile. Ti consiglio di scaricarlo e tenerlo a portata di mano, ad esempio sul frigorifero, accanto al computer o direttamente sul cellulare.

Le merende incluse sono pensate per:

- essere portate a scuola (o in ufficio)
- utilizzare ingredienti di stagione
- essere gustate a casa
- essere trasportate per pomeriggi all'aperto o dopo l'attività sportiva.

*non dimenticare la  
borraccia dell'acqua!*

Alcune regole base da tenere a mente:

- L'elenco è pensato per aiutarti a **organizzarti**, non per fornire indicazioni nutrizionali.
- La **varietà** è uno degli obiettivi di questa miniguida: ma puoi ripetere le stesse idee se rispondono meglio alle tue esigenze.
- L'intento è anche quello di **evitare il junk food** quotidiano
- **Importante**: fai attenzione con la frutta secca per i bambini sotto i 4-5 anni, poiché può rappresentare un rischio di soffocamento.

In linea con gli obiettivi di The Green Kitchen di promuovere una cucina etica e sostenibile, tutte le idee e le ricette sono 100% **vegetali** (non contengono ingredienti di origine animale).

### **FRUTTA DI STAGIONE**

mela, pera, caco, melagrana, kiwi, prugna/susina, uva, fichi. A fine autunno anche clementine e arance

### **FRUTTA SECCA**

noci, mandorle, nocciole, noci pecan, pistacchi.

### **FRUTTA TROPICALE**

scegli quella proveniente dal Sud Italia



# Come sono organizzate le merende

La miniguida offre **30 idee per la merenda**, suddivise in:

- **15 merende easy:** sono perfette per chi ha bisogno di soluzioni veloci e pratiche, senza dover accendere i fornelli. Si tratta di spuntini che possono essere **composti rapidamente** utilizzando ingredienti che probabilmente hai già in frigo o dispensa. Non richiedono alcuna preparazione e sono ideali per quei momenti in cui il tempo scarseggia, ma vuoi comunque offrire una merenda nutriente e gustosa. La maggior parte di queste merende sono anche **facili da trasportare**, rendendole perfette per la scuola, l'ufficio o le attività sportive.
- **15 merende homemade:** richiedono un po' di preparazione in anticipo, ma sono comunque facili e veloci da realizzare, oltre al tempo di cottura. Queste merende possono essere preparate anche in momenti di calma e molte di esse sono adatte alla **congelazione in monoporzioni**, così da poterle avere pronte per i giorni più intensi. In questo modo, potrai sempre offrire uno spuntino nutriente senza dover dedicare troppo tempo in cucina ogni giorno. Tutte le ricette di questo elenco sono collegate direttamente al sito The Green Kitchen, dove troverai la ricetta completa.

Per ridurre il consumo di carta e inchiostro, **stampa solo la TABELLA**



# 30 idee per la merenda

*in autunno*

MERENDE EASY	
Mix frutta di stagione + frutta secca	Fette di mela con cannella
Yogurt bianco con frutta fresca + noci	Spiedini di frutta fresca con cocco rapé
Pane e cioccolato fondente	Bastoncini di sedano con salsa tahina
Spicchi di mela e grissini	Crackers con patè di olive
Pane e marmellata con granella di mandorle	Pane integrale con crema di nocciole e banana
Piccolo panino con spalmabile vegetale e frutta	Pane alle olive/alle noci + frutta di stagione
Carote in stick + 2/3 biscotti semplici	Crackers di legumi + frutta secca
Galette di riso con burro di mandorle e marmellata di albicocca	<i>ricordati la borraccia dell'acqua!</i>
MERENDE HOMEMADE 	
<u>Barrette di cereali fatte in casa</u>	<u>Corn bread (pane di mais)</u>
<u>Hummus con bastoncini di carote</u>	<u>Palline dolci (senza cottura)</u>
Crackers integrali con guacamole semplice*	Piccolo panino con <u>hummus dolce al cacao</u>
<u>Galette di pere e noci</u>	<u>Baked oatmeal</u>
<u>Barretta avena e cacao all'arancia</u>	Plumcake con <u>gocce di cioccolato</u>
<u>Ciambella all'acqua</u>	<u>Cookies avena super veloci</u>
<u>Sfogliatine alle mele</u>	<u>Mini pancakes</u>
<u>Spicchi di mela e cannella</u>	*schiaccia un avocado maturo e mescolalo con sale e succo di lime o limone.



# 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](#)

[UNCOOKED - ricette senza cottura](#)

----

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](http://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.