

the
green
kitchen

100 merende

per l'autunno



Introduzione

L'autunno porta con sé il ritorno a ritmi più intensi e giornate più fresche.

È il momento ideale per ripensare anche alle merende: qualcosa di buono, semplice e pronto in pochi minuti.

In questa guida trovi **100 idee veloci e immediate**: non servono ricette complicate né ingredienti speciali, solo quello che probabilmente hai già in dispensa o in frigo.

Sono spunti da mixare tra dolce e salato, caldo e freddo, così da avere sempre un'alternativa pratica.

L'obiettivo non è aggiungere lavoro in cucina, ma **semplificare**: **piccole combinazioni** che nutrono senza appesantire, aiutano a ridurre gli sprechi e rendono la merenda un momento piacevole per tutti.

Con pochi ingredienti di stagione e un pizzico di organizzazione, anche la merenda diventa un momento sereno e senza stress. Spero che queste idee possano ispirarti nelle prossime settimane.

Buon autunno! 🍁



Raffaella



*la merenda è un modo semplice
per volersi bene ogni giorno*

**the
green
kitchen**

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, in cucina, accanto al computer o direttamente sul cellulare.

La miniguida comprende:

- ingredienti di stagione
- merende adatte a essere gustate a casa
- merende adatte a essere portate a scuola (o in ufficio)
- oppure a 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, castagne, 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

Questa miniguida raccoglie **100 idee per la merenda**, pensate per accompagnarti durante tutto l'autunno con varietà e semplicità.

Le troverai suddivise in **10 gruppi tematici**, ognuno con spunti diversi per non cadere nella monotonia e avere sempre l'ispirazione giusta a portata di mano. Dallo yogurt con topping di stagione ai piccoli panini salati, dai frullati freschi alle bevande calde, fino ai dolci "dal forno di casa": ogni categoria offre soluzioni veloci e adatte a momenti e gusti diversi.

Alcune idee sono **pronte in pochi minuti** con ciò che hai già in frigo o dispensa, perfette quando il tempo è poco ma vuoi comunque proporre una merenda nutriente.

Altre sono invece **homemade**: richiedono un minimo di preparazione, magari con cottura, ma sono comunque semplici e spesso si possono congelare in porzioni singole per averle sempre pronte.

Nell'elenco troverai alcune voci sottolineate: sono link che ti portano direttamente alle ricette complete pubblicate su The Green Kitchen.

In questo modo, avrai a disposizione un repertorio di spuntini pratici, stagionali e 100% vegetali, facili da adattare alla vita quotidiana, che sia a casa, a scuola, in ufficio o nelle pause pomeridiane più intense.



*una merenda scelta con cura
rende speciale anche un pomeriggio qualunque*

100 idee per la merenda

in autunno

Yogurt & topping

- Yogurt con pere a cubetti e cannella
- Yogurt con burro di mele e granella di pistacchi
- Yogurt con granola e fichi freschi → granola fatta in casa
- Yogurt con granola e castagne cotte a pezzetti
- Yogurt con crema di nocciole e scaglie di cioccolato fondente
- Yogurt con composta di prugne
- Yogurt con purea di zucca speziata (pumpkin spice style)
- Yogurt con melagrana e semi di girasole
- Yogurt con crumble di biscotti secchi e uva

Pane, toast & crostini

- Pane integrale tostato con crema di nocciole e fettine di mela
- Pane tostato con hummus e semi di sesamo tostati
- Bagel con marmellata di fichi
- Crostini con spalmabile vegetale e composta di prugne
- Pane tostato con hummus e fettine di pomodorini secchi
- Pane di segale con avocado e semi di sesamo
- Mini panino con hummus dolce al cacao e nocciole
- Pane integrale con crema di pistacchi e qualche fettina di fico

Galette & cracker

- Gallette con guacamole e chicchi di melagrana
- Cracker con spalmabile vegetale e ravanelli a fettine sottili
- Gallette di mais con tapenade di olive verdi
- Gallette di riso scaldate al forno con scaglie di cioccolato che si sciolgono
- Cracker con hummus di barbabietola
- Gallette con crema di tahina e sciroppo d'acero
- Cracker con pesto di rucola e semi di zucca
- Gallette di mais con avocado e pomodorini secchi

Frutta di stagione

- Spicchi di mela e cannella caldi
- Pera al forno con cannella e sciroppo d'acero
- Fichi freschi con mandorle tostate
- Uva fresca con pezzetti di cioccolato fondente
- Cachi a cucchiaio con semi di girasole tostati
- Banana a rondelle con burro di arachidi e semi di sesamo
- Melagrana in ciotola con yogurt vegetale bianco
- Mela tagliata a bastoncini da intingere in crema di arachidi
- Prugne fresche a cubetti con granola croccante
- Clementine + un pezzetto di cioccolato
- Banana schiacciata con cacao amaro e nocciole tritate
- Spiedini di frutta autunnale (uva, mela, pera)
- Banana a rondelle con cannella e noci pecan
- Castagne arrosto
- Fonduta di mele
- Fette di arancia e datteri denocciolati

100 idee per la merenda

in autunno

Frutta secca & disidratata

- Mix di noci, mandorle e nocciole con cubetti di cioccolato fondente
- Fichi secchi farciti con granella di pistacchi
- Datteri ripieni di crema di tahina e sciroppo d'acero
- Albicocche secche con crema di mandorle
- Prugne secche con succo d'arancia fresco
- Chips di mela essiccata con cannella
- Nocciole con spicchi di mandarino
- Noci pecan con bastoncini di carota croccante

Cereali & avena

- Muesli croccante con noci pecan e mela essiccata servito con yogurt vegetale
- Barrette di avena e cacao fatte in casa (senza cottura)
- Fiocchi di farro soffiato con bevanda vegetale e frutti di bosco freschi
- Porridge freddo express
- Energy balls con base di prugne secche
- Dolcetti di riso soffiato e cioccolato fondente
- Fiocchi d'avena con yogurt vegetale e chicchi di melagrana
- Fiocchi d'avena con mela grattugiata e sciroppo d'acero tiepido
- Ciotolina di riso integrale dolce con latte vegetale, uvetta e scorza d'arancia

Smoothie & frullati

- Smoothie cappuccino– espresso freddo, banana, bevanda di avena, vaniglia, cannella
- Smoothie di carota, arancia e zenzero – carote, succo d'arancia, zenzero fresco, acqua
- Smoothie pera e cannella – pera matura, banana, bevanda di avena, cannella
- Smoothie pera e mandorle – pera, crema di mandorle, bevanda vegetale, vaniglia
- Smoothie cachi e arancia – polpa di cachi, succo d'arancia, acqua
- Smoothie banana e datteri – banana, datteri morbidi, bevanda vegetale, cacao amaro
- Smoothie melagrana e lampone – chicchi di melagrana, lamponi, latte di cocco leggero
- Smoothie kiwi e mela verde – kiwi, mela verde, succo di lime, acqua

Dal forno di casa

- Lemon Bars
- Muffin soffici in friggitrice ad aria
- Corn bread
- Baked oatmeal
- Cookies di ceci al cioccolato
- Plumcake con gocce di cioccolato
- Focaccine allo yogurt senza lievito
- Banana bread (senza zucchero e senza uova)
- Focaccine patate e rosmarino
- Sfogliatine con le mele in 2 minuti
- Biscotti veloci all'avena: 2 ingredienti in 5 minuti
- Crostata all'acqua senza riposo
- Mini pancakes portatili
- Ciambella all'acqua: senza uova, senza latte, senza burro

100 idee per la merenda

in autunno

Bevande di stagione

- Spremuta d'arancia + manciata di mandorle
- Tisana alla cannella + fichi secchi
- Cappuccino di avena + biscotti secchi
- Golden milk + noci brasiliane
- Succo di mela caldo speziato (tipo sidro)
- Latte di mandorla + barrette di cereali
- Matcha latte
- Cioccolata calda (bevanda di avena, cacao amaro, sciroppo d'acero)
- Golden milk
- Infuso di cannella e arancia con biscotti secchi
- Tazza di bevanda di avena calda con cacao e una spolverata di cannella

Mini pasti salati

- Mini panino con spalmabile vegetale, tofu affumicato e rucola
- Pane Naan
- Crackers con guacamole e lime
- Pane tostato con crema di zucca e semi di sesamo
- Crostini con spalmabile vegetale alle erbe e spinacino
- Mini wrap integrale con crema di carote arrosto e verdure grigliate
- Frittelle salate di ceci (piccole, tipo pancake)
- Mini spiedini salati con pomodorini, cubetti di tofu e pane tostato
- Popcorn fatti in casa con paprika affumicata

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 quasi 10 anni al Touring Club Italiano come coordinatrice dei programmi di sostenibilità e di certificazione. Sono stata docente all'università IULM per 5 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 aggiunto nel 2024 **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.

Ho pubblicato due **libri**: [Cucinare con Instant Pot](#) (Mondadori, 2023) e [Kitchen Time](#) (Gribaudo, 2025)

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 100 merende è l'edizione aggiornata della serie "miniguide merende" pubblicati a partire dal 2013 sul mio primo sito www.babygreen.it - **edizione 2025**

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.

I miei libri

NELLE LIBRERIE E NEGLI STORE DIGITALI



KITCHEN TIME

vivere la cucina senza stress

- ridurrai il tuo carico mentale in cucina
- risparmierai tanto tempo
- metterai tutti d'accordo a tavola
- ridurrai gli sprechi alimentari
- vivrai la cucina senza stress

CUCINARE CON INSTANT POT

ricette e tecniche di cottura

- consigli per usare al meglio la tua IP
- tabelle: tempi di cottura e acqua
- 75 ricette semplici e vegetali
- 8 miniguide
- tips & tricks in ogni ricetta

