

Raffaella Caso

# 30 merende per l'inverno

EDIZIONE 2026

the  
green  
kitchen



# Introduzione

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

Vogliamo che sia 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: avere in mente qualcosa che rispetti tutte le nostre necessità, può appesantire il nostro carico mentale. Questo **elenco di merende** per l'inverno è pensato proprio per semplificare la vita quotidiana 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*

# Idee, non ricette

In questa miniguida **non troverai nuove "cose da fare"**. Sappiamo bene come funziona la vita di ogni giorno, specialmente in inverno: le giornate corrono veloci, il lavoro preme e la stanchezza si fa sentire.

**Ecco perché qui trovi soprattutto idee e non ricette:**

- **agilità** prima di tutto: sono spunti pensati per essere pronti in pochi minuti, spesso assemblando ciò che hai già in dispensa.
- **libertà** d'esecuzione: non servono bilance o timer. Un'idea è un suggerimento che puoi adattare ai tuoi gusti e a quello che offre il frigo oggi.
- **zero stress** mentale: lo scopo di questa mini guida non è darti un altro impegno sulla tabella di marcia, ma toglierti il peso decisionale della merenda.

L'obiettivo è offrirti soluzioni semplici e agili per snack sani, buoni, nutriente e tipicamente invernali, senza che la preparazione diventi un lavoro.

Considera queste proposte come una **bussola**: basta un'occhiata veloce per risolvere la merenda di oggi e passare subito al relax.

Non mancano comunque alcune **ricette** per quando hai voglia di infornare qualcosa nel weekend per le merende della settimana. Clicca sul nome della ricetta che ti interessa: andrai direttamente alla ricetta completa con tutti i dettagli sul sito [www.thegreenkitchen.it](http://www.thegreenkitchen.it)

La parola "merenda"  
deriva dal latino merere (meritare).

È, per definizione, qualcosa che ci si guadagna  
durante gli impegni della giornata!



the  
green  
kitchen

# Prodotti di stagione

## frutta invernale

arancia

clementina

kiwi

mela

melagrana

pera

pomelmo

## frutta secca

mandorle

nocciole

noci

noci pecan

pistacchi

## frutta tropicale del Sud Italia

avocado

mango

# Come usare l'elenco

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

Per l'inverno 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 la pagina successiva per ridurre il consumo di carta e inchiostro.

# 30 idee per la merenda IN INVERNO

## merende easy

Arancia a fette + 2/3 noci	Yogurt naturale con frutta secca
Pane tostato con burro di mandorle e cannella	Yogurt naturale con granola
Pane tostato con marmellata	Mele con burro di mandorle e cannella
Piccolo panino con formaggio veg spalmabile	Kiwi + 1 pezzetto di cioccolato
Pera & noci	Frullato di banana, pera e cannella
Ciotolina di frutta secca mista	Chips di mela
Clementine e taralli	Spicchi di mela in padella con cannella
Grissini e crema di nocciole	Crackers integrali con hummus
Barretta di frutta secca e cereali	Energy Bites
Bruschetta di pane tostato e olio evo	Estratto di mele, kiwi e zenzero
Fette di arancia e datteri denocciolati	Pane e cioccolato fondente

## merende homemade

<u>Fette di mela e cannella in AirFryer</u>	<u>Bagel con 2 ingredienti</u>
<u>Focaccine patate e rosmarino</u>	<u>Avena cups</u>
<u>Sfogliatine</u> alle mele o pere	<u>Mini pancake</u>
<u>Banana bread</u>	<u>Plum cake cannella e cioccolato</u>
<u>Barrette cioccolato e arancia</u>	<u>Lemon bars</u>

### 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 una **cucina 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)



## GUIDE E CORSI ONLINE

[Meal Prep in 5 step](#)

[Teglie Salvacena](#)

[Legumi facili](#)

## eBOOK

[Air Fryer: ricette minimal e vegetali](#)

[100 ricette vegetariane](#)

[UNCOOKED - ricette senza cottura](#)

Questa miniguida è l'edizione aggiornata della serie "miniguide merende" pubblicati a partire dal 2013 sul mio primo sito [www.babygreen.it](http://www.babygreen.it) – **edizione 2026**

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.

[www.thegreenkitchen.it](http://www.thegreenkitchen.it)

[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)

Instagram: @raffaella\_thegreenkitchen

# I miei libri

NELLE LIBRERIE E NEGLI STORE DIGITALI



## KITCHEN TIME

vivere la cucina senza stress

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

## 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
- Cucinare con Instant Pot



[www.thegreenkitchen.it](http://www.thegreenkitchen.it)

[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)

Instagram: @raffaella\_thegreenkitchen