

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 miniguia **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

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

pompelmo

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 alle mele o pere</u>		<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 miniguia è l'edizione aggiornata della serie "miniguide merende" pubblicati a partire dal 2013 sul mio primo sito 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.

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
- 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

www.babygreen.it

Instagram: @raffaella_thegreenkitchen