

Raffaella Caso

30 merende

per l'inverno



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 che appesantisce il nostro **carico mentale**.

Questo **elenco di merende** è pensato 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 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 pagina 4 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

| | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------|--|
| Mela al forno con uvetta e cannella | | Pane alle noci | |
| Muffin all'arancia | | Pizzette (2 o 3 piccole) | |
| Torta di mele | | Mini pancake | |
| Banana bread | | Plum cake allo yogurt | |
| Pane all'uvetta | | 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 per gennaio" (e mesi successivi) 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.