

# La Bottega di Silvia, la spesa alla spina a Bologna



Non ci occupiamo solo di recensioni a locali mangerecci ma anche di tips e consigli utili per la spesa.

Ebbene sì, c'è la crisi e non si può mangiare sempre fuori e riteniamo molto importante fare una spesa sana e, se possibile, anche sostenibile.

E sostenibile è proprio la spesa che potrete fare alla [Bottega di Silvia](#) poiché da [Silvia](#) si fa la spesa alla spina. Ricordo ancora molto bene quando andavo a fare la spesa in drogheria con la nonna che comprava tutto sfuso e al peso: cereali, frutta secca, riso, ecc. Ecco, quando sono entrata da [Silvia](#) mi sono sentita "a casa" ma con la differenza che la scelta è ancora più ampia; possiamo trovare l'impensabile: dalla frutta secca alla pasta passando dal riso, cereali, biscotti, crackers, farine, the ed infusi. Ma non finisce qui: possiamo trovare anche detersivi per i piatti, per la lavatrice, cibo per cani e gatti (anch'esso sfuso), profumo (sì sì, avete letto bene: profumo sfuso!), cereali per la prima colazione, ecc

## **Perché fare la spesa alla spina?**

**Perché si inquina di meno:** portate da casa il vostro barattolo e riempitelo con quello che vi serve, in questo modo avrete risparmiato alla natura un imballaggio da smaltire.

**Perché si riducono gli sprechi:** comprate solo quello che vi serve. Dovete fare un risotto per due ma non mangiate spesso il riso? Fantastico, prendete 160gr. di riso ed eviterete di avere un pacco di riso a metà nella dispensa che vi creerà solo tante farfalline!

Iniziare a fare la spesa alla spina è un'ottima educazione al consumo perché ci insegna a riflettere sulle nostre reali necessità alimentari.

Oltre tutti questi lati positivi abbiamo anche un'altissima qualità dei prodotti: moltissimi sono biologici e se non lo sono sono stati accuratamente selezionati da Silvia.

“Ok BolognaFood, mi hai convinto però non possiamo permetterci di spendere uno stipendio in prodotti biologici” ecco, qui vi volevo: non è vero che la qualità si paga, i prezzi sono molto abbordabili e anzi, si riesce anche a risparmiare!

Conoscere La Bottega di Silvia è stata veramente una grandissima scoperta e ci sta davvero cambiando il modo di concepire la spesa, ci farebbe molto piacere ascoltare i vostri pareri a tal proposito!

**Alcuni Consigli:**

– Dovete assolutamente assaggiare le ciambelline al limoncello anche se, attenzione, creano dipendenza!

– Ottimo anche per fare regali di compleanno, Natale, piccoli pensierini. Fatevi consigliare dalla fantasia di Silvia, non vi deluderà

*La Bottega di Silvia – Via Vittorio Veneto 9/B*

---

**Zenzero Bistrot, stagionalmente gustoso**



**Zenzero Ristorante**  
**Bistrot, Via F.lli Rosselli 18/A/B Bologna**

Dobbiamo confessarlo, questo è uno dei nostri posti preferiti di Bologna. Nasce come ristorante-bistrot biologico molto indirizzato verso il vegetariano (o meglio, questa è stata la nostra prima impressione quando l'abbiamo provato 4/5 anni fa). Adesso invece troviamo pietanze per tutti i gusti: carnivori, vegetariani, vegani.

Il cibo e la presentazione sono molto curati, gli ingredienti freschi e di stagione, il menù cambia infatti tutti i giorni.

Per la pausa pranzo propongono alcune opzioni a prezzi molto equi, a cena invece il menu è à la carte.

I piatti sono terribilmente fantasiosi ma ben pensati e i gusti sono molto bilanciati quindi non vi preoccupate: nessun "mappazzone" improvvisato!

Le porzioni non sono da osteria ma neanche da alzarvi dal tavolo ancora con la fame.

#### **I pro:**

- il cibo e la presentazione sono molto curati, gli ingredienti freschi e di stagione
- perfetto per vegetariani e vegani
- prodotti di alta qualità, freschi, selezionati con cura
- ambiente pulito, confortevole, personal molto cordiale
- ottimo rapporto qualità/prezzo

– su richiesta vi preparano un bis di primi senza guardarvi come se foste due marziani

**I contro (ci siamo sforzati molto per trovargli un difetto)**

– se proprio dobbiamo essere pignoli, forse vi consigliamo maggiormente una cena in settimana evitando il venerdì e sabato sera perché sono serate molto richieste ed affollate in settimana ve lo gusterete molto di più!

**Per riassumere:**

Ci siamo innamorati di questo ristorante, lo consigliamo a chi vuole essere coccolato mangiando bene e non spendendo una follia: prendendo antipasto, primo, dolce, vino (1/2litro) non abbiamo mai speso più di 25€/testa

**Pietanze consigliate:**

Tutto! La tagliata è sempre molto tenera e di grande qualità, i risotti e i tortini non ci hanno mai delusi.

**Pietanze sconsigliate:**

Nessuna!

---

**Oggi si mangia sano alla caffetteria  
di NaturaSÌ**



### **Caffetteria e gelateria NaturaSì Via Montefiorino 6/C Bologna**

A Luglio 2013 ha aperto la gelateria e caffetteria bio di NaturaSì (noto negozio/marchio di prodotti biologici) in Via Montefiorino 6/C Bologna. In un primo tempo ha aperto la gelateria e fin dai primi giorni abbiamo potuto incontrare un titolare molto disponibile e attento alle esigenze dei propri clienti.

In un secondo tempo hanno infine avviato la caffetteria dove, in pausa pranzo, si possono trovare svariate soluzioni per un pranzo da asporto (panini, focacce, torte salate) o per un pranzo meno frenetico e più strutturato.

#### **I pro:**

- indicato per chi soffre di intolleranze: per le più diffuse (latticini, farine) ci sono svariati cibi senza latte e cucinano molti cereali. Potete inoltre trovare gelati gluten free e gelati milk free
- consigliato a chi ha voglia di una pausa pranzo leggera ma gustosa: leggero non significa solo verdure bollite e scodite!
- perfetto per vegetariani e vegani
- prodotti di alta qualità, freschi, selezionati con cura
- ambiente pulito, confortevole, silenzioso
- caffetteria e pasticceria molto buona

**I contro:**

- le porzioni non sono piccole ma neanche molto abbondanti: si mangia il giusto.
- i prezzi sono un po' più alti della media (caffé, torte salate, paste, primi piatti, ecc)

**Per riassumere:**

a noi questo posto piace molto sia per la colazione che per un pranzetto ma abbiamo constatato che non sempre il rapporto quantità/prezzo abbia soddisfatto pareri di amici e conoscenti

**Pietanze consigliate:**

Caffé, paste per la prima colazione, torta salata vegan, vellutate

**Pietanze sconsigliate:**

Polpette: sono molto buone ma è una porzione da due polpette, non è un pasto unico!