

Flera guldkorn vid Polens riviera

RESOR Nyfiken på ett resmål fyllt av historiska sevärdheter, lyxiga spa-behandlingar och kulinhariska överraskningar? Till en prisnivå en bra bit under den svenska? Häng med till Trestadsregionen!

Trestadsregionen kallas de sammanlänkade städerna Gdansk, Sopot och Gdynia i västra Pommern, där jag nyligen upplevde en fullmatad weekend.

I Gdansks vackra historiska kvarter står pastellfärgade Hansahus och tidigare spannmålsmagasin i täta rader längs kajerna utmed Motlawafloiden.

Vid det långsträckta torget Długi Targ, som kantas av många barer och restauranger, tronar även den pampiga Mariakyrkan från 1300-talet i rött tegel.

Strax utanför den gamla stadsmurens portar ligger det nyöppnade Amber Museum med en intressant samling av Östersjöns guld – bärnsten. I varvsområdet, en gång Gdansks viktigaste nav, finns en viktig pusselbit i stadens, ja hela landets, historia: ESC-European So-



Gamla stan i Gdansk med dess restauranger, pubar, hotell och souveniraffärer är mysig att strosa runt i. Längs kajerna ligger båtar och skepp redo att ta med turister på en tur på Motlawas kanaler.

FOTO: SUZANNE BJÖRKLUND

lidarity Center. Inne i den rostfärgade, eleganta byggnad som tidigare hette Leninvarvet bjuds man på en både lärorik och gripande utställning om fackföreningen Solidaritets kamp som ledde till kommunismens fall.

■ **Mat** Den kulinariska nivån överraskar och det polska kökets smaker påminner en del om våra nordiska. Här äter man

både gott och rikligt, även på restauranger med internationella menyer.

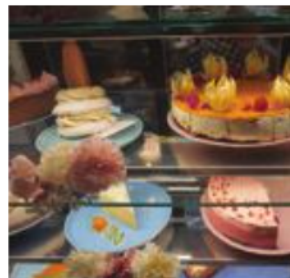
Den lokala mikrobryggda ölen smakar gott medan den berömda lokala likören Goldwasser, infuserad med kryddor, örter och flagor av gimnick.

Testa Kubicki Restaurant, den äldsta krogen i Gdansk, för genuina polska rätter som piroger, svampsoppa

och hälleflundra. Polski Smaki på Sheraton Hotel i Sopot serverar även de rustikt polskt kök och läckra desserter.

■ Spa

Sopot är Polens mest kända kurort belägen mellan Gdansk och Gdynia och fyllt av vackra sekelskifteshus. Här finns mängder av prisvärda spa-anläggningar; från de medicinskt inrikta-



För dig som gillar söta bakverk är Polen ett himmelrike

de till de mer lyxiga, som exempelvis Prana SPA på boutiquehotellet Rezydent Hotel. Den jasmindoftande signaturmassagen tog mig bokstavligen till himlen och tillbaka!

I Gdynia, någon mil västerut, erbjuder det exklusiva boutiquehotellet Quadrille Hotel & Spa high-tech behandlingar och sköna relaxytor. Efter spabehandlingen med finmald bärnsten i såväl skrub, oljemassage och kroppspuder blev min hud len som en bebis.

Hotellens vackra salonger och rum är inredda i en lekfull stilmix. Det moderna Notera Hotel SPA, beläget vid den natursköna nationalparken Bory Tucholskie, är också perfekt för en av-

kopplande vistelse. Floating i en saltmättad flyttank är en quickfix för den stressade och kan testas på Five-Senses i Gdansk.

Res a hit: Flyg Stockholm/Malmö–Gdansk med Wizz Air. Färja Karlskrona–Gdynia, Nynäshamn–Gdansk. **Bo:** Fräscha Grano Hotel med bra läge i Gdansk gamla stan, har även de ett prisvärt SPA.

Läs mer: pomorskie-prestige.eu/en



Suzanne Björklund

■ Suzanne har jobbat i resebranschen i drygt 30 år. Nu driver hon bloggen @misstripadviser.com.

KANSKE EN DUM FRÅGA, MEN...

Varför kan inte alla sopor förbrännas och bli till energi?

I Sverige är vi i princip bäst i Europa på att utvinna energi ur avfall och förra året brändes miljoner ton avfall och omvandlades till energi. Men i tider av energikris – varför kan inte mer sopor brännas och bli energi?

Avfall som inte kan återvinnas och bli till nya produkter förbränns och omvandlas till energi som går ut i form av el och framför allt fjärrvärme istället. Det kallas energiåtervinning.

Under 2021 uppgick det kommunala avfallet, där bland annat hushållens avfall räknas in, till totalt strax under 5 miljoner ton eller motsvarande 475 kilo per person, enligt senaste rapporten Svensk avfallshantering. Av denna mängd gick 2,4 miljoner ton till energiåtervinning.

■ Men varför bränns inte mer?

– När vi har en energikris så kan man tänka att det skulle vara bra att ännu mer går in i anläggningar för energiåtervinning. Men vi vill ha en större resurshushållning och klimatnyttan är mycket större med materialåtervinning, då behöver vi inte hugga ned fler träd, ta upp mer olja eller bryta mer malm för att tillverka nya saker, säger Klas Svensson, rådgivare för energiåtervinning på Avfall Sverige som är kommunernas branschorganisation inom avfallshantering.

Materialåtervinning, innebär precis som det låter, att avfallet istället för att brännas, sorteras och tas till vara på för att användas igen som produktions- eller konstruktionsmaterial.

Förra året gick drygt 1,5 miljoner ton, motsvarande 31 procent, av det kommunala avfallet till materialåtervinning och förhopp-

ningen är att en allt större andel ska gå till just det – att material som lämnas in helt enkelt används för att göra nya produkter.

Men det är inte enda anledningen till att det inte går att energiåtervinna mer.

– Samtidigt är pannan i en sådan anläggning inte hur stor som helst, hade de tagit mer material hade det bara lagts på lager istället för att man skulle kunna elda mer. Man vill även undvika fossila utsläpp som uppstår vid energiåtervinning, säger Klas Svensson.

Han tycker också att konsumenterna i förebyggande syfte behöver fundera ett extra varv för att minska den totala mängden avfall.

– Vi är bra på att sortera men vi behöver tänka till



En del av avfallet går till energiåtervinning och omvandlas till fjärrvärme och el. Till vänster Klas Svensson på Avfall Sverige.

FOTO: NIKLAS GUSTAVSSON

innan vi köper något. Behöver man verkligen produkten? Går det att reparera istället eller återanvända en pryl? I dagsläget går 30 procent av alla förpackningar i en livsmedelsbutik inte att återvinna, de som tillverkar förpackningarna har satt samman olika material som inte går att separera och återvinna och går då till förbränning istället. Så där behöver produktdesignen bli bättre, säger han.

Martin Wingren

Återvinning i siffror

- Den totala mängden avfall i landet, när gruvavfallet är borträknat, uppgick år 2020 enligt Naturvårdsverket till 35,7 miljoner ton, varav 31,1 miljoner ton från verksamheter såsom byggindustrin.
- Totalt nära 7 miljoner ton avfall (inräknat kommunalt såväl som avfall från företag och även importerat avfall) brändes och blev till energi under 2021 på de kommunala energiåtervinningsanläggningarna.
- Energiåtervinning ur avfall

motsvarar värmebehovet i nära 1,5 miljoner lägenheter och elbehovet för drygt 940 000 lägenheter.

■ Sverige är ett av de länder i Europa, som utvinner mest energi per ton ur avfallet, cirka 3,2 megawatt-timmar per ton.

■ För att minska de fossila utsläppen från energiåtervinning har Avfall Sverige satt upp en ambition om att halvera dessa till 2030 och reducera dem till nära noll 2045.

KÄLLA: AVFALL SVERIGE/ NATURVÅRDSVERKET

För varje smörgåstårta vi säljer i oktober–december, skänker vi 50:- till Cancerfonden och ger dig 50:- rabatt på din tårta!

Dessa tårtor kan endast beställas via
Tel: 070-637 66 06 eller info@perscatering.se
Se menyer på: perandersencatering.se

Pers kök & catering

Stålgatan 2, Älmhult

