

VIPs VIBES

ΕΛΛΑΣ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Κατάρτισης για

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΟΡΑΣΗΣ

και για μέντορες στον τομέα της
αρτοποιίας

Πακέτο Εργασίας 2



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. "Η ένταξη ατόμων με προβλήματα όρασης στον τομέα της αρτοποιίας", αριθμός έργου 2023-1-RO01-KA220-VET-000154462

Ακρωνύμιο έργου:

VIPS VIBES

Τίτλος έργου:

Η ένταξη ατόμων με προβλήματα όρασης στον τομέα της αρτοποιίας

Αριθμός Έργου:

2023-1-RO01-KA220-VET-000154452

Κοινοπραξία

- Συντονιστής
 - Asociația Profesională Neguvernamentală de Asistentă Socială ASSOC (Romania)
- Εταίροι:
 - National Association for Inclusion NA4I (Bulgaria)
 - Budapest School for the Blind (Hungary)
 - European Digital Learning Network ETS DLEARN (Italy)
 - Finance & Banking, Associazione per lo Sviluppo Organizzativo e delle Risorse Umane EFFEBI (Italy)
 - Emphasys Centre (Cyprus)

Ιστοσελίδα:

<https://vipsvibes.eu/>

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:



[@VIPsVIBES](#)



[@VIPsVIBES](#)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Μέρος 1. Προϊόντα αρτοποιίας: ιστορία και σημασία	9
1.1 Ιστορική Εξέλιξη των Αρτοσκευασμάτων.....	9
1.1.1 Οι Ρίζες της Αρτοποιίας	9
1.1.2 Καινοτομία στις Τεχνικές Αρτοποιίας.....	12
1.1.3 Ποικιλία Αρτοσκευασμάτων	13
1.2 Πολιτιστική Σημασία των Αρτοσκευασμάτων.....	14
1.2.1 Θρησκευτικές Τελετές και Εορτές.....	14
1.2.2 Συμβολισμός και Παράδοση	15
1.2.3 Εορταστικοί και Μνημονευτικοί Ρόλοι.....	15
1.2.4 Χειροποίητη Τέχνη και Κοινωνική Ταυτότητα	16
1.2.5 Κοινωνικοοικονομικοί Δείκτες.....	16
1.2.6 Κοινωνικοοικονομικοί Δείκτες.....	16
1.3 Οικονομική Συμβολή της Βιομηχανίας Αρτοποιίας	17
1.4 Σύγχρονη Σημασία στην Κοινωνία	18
Μέρος 2. Επιστήμη τροφίμων: διατροφή και κανόνες κατά της σπατάλης	20
2.1. Στρατηγικές για τη Μείωση της Σπατάλης Ψωμιού.....	20
2.2 Ευρύτερες Επιπτώσεις και Βιώσιμη Ανάπτυξη.....	22
2.3. Νομικά και Πολιτικά Μέτρα.....	22
2.4. Κυκλική Οικονομία και Καινοτόμες Προσεγγίσεις	23
2.5. Βέλτιστες πρακτικές	24
Μέρος 3. Χημεία στην κουζίνα: ζύμωση και ζύμες αρτοποιίας.....	29
3.1 Μαγιά και ζύμωση.....	29
Μέρος 4. Τεχνικές παρασκευής ζύμης και ψωμιού - ποικιλία μενού και ειδικά ψωμιά σε διάφορους πολιτισμούς	32
4.1. Ιστορία της παρασκευής ψωμιού	32
4.1.1. Μετά τη βιομηχανική επανάσταση	32
4.1.2. Σύγχρονες Τεχνολογίες.....	32
Στη σύγχρονη εποχή, ειδικά στην μαζική παραγωγή, ο τύπος του ψωμιού σε μια συγκεκριμένη κουλτούρα ή χώρα καθορίζεται κυρίως από την τοπικά παραγόμενη ποικιλία σιτηρών. Ενώ το σιτάρι είναι το πιο κοινό σιτηρό στη Κεντρική και Νότια Ευρώπη, στις βόρειες χώρες τα περισσότερα ψωμιά παρασκευάζονται από σίκαλη, κριθάρι και βρώμη.....	33
4.2. Σιτηρά και διαδικασίες ψησίματος	33
4.2.1. Σιτηρά και Ψευδοσιτηρά.....	33
4.2.2. Διαδικασίες άλεσης, είδη αλευριού	33
4.2.3. Μέθοδοι ψησίματος και παρασκευής	34

4.3. Τύποι ζύμης	35
4.3.1. Ψωμί χωρίς ζύμωση	35
4.3.2 Ψωμί με ζύμωση και διογκωτικούς παράγοντες	35
4.4. Η τεχνική παρασκευής μιας ζύμης	36
4.4.1. Σύνθεση.....	36
4.4.2 Ζύμωση	36
4.4.3. Σχηματισμός	37
4.4.4 Φούρνισμα και ψήσιμο της ζύμης.....	37
4.4.5 Χειρισμός του τελικού ψωμιού.....	38
4.5. Εργαλεία για την παρασκευή της ζύμης	38
4.5.1. Εργαλεία χειρός	38
4.5.2. Μηχανήματα	39
4.5.3. Περιβαλλοντικές συνθήκες	39
4.6. Το ψωμί στο κόσμο.....	39
4.6.1 Λευκό Ψωμί	39
4.5.2 Ψωμιά γαλλικού τύπου	39
4.5.3 Ψωμιά από τη Μεσόγειο	40
4.5.4 Ψωμιά από τη Βόρεια Ευρώπη και τη Σκανδιναβία	40
4.5.5 Ψωμιά από την Ασία και τη Βόρεια Αφρική	41
4.6. Βέλτιστες πρακτικές	41
4.7. Παραρτήματα και εικόνες	42
Μέρος 5. Αρτοποιία με διατροφικούς περιορισμούς	44
5.1 Αρτοποιία με διατροφικούς περιορισμούς	44
5.2. Σκοπός του αλευριού στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές του	45
5.3. Σκοπός των γαλακτοκομικών και των αυγών στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές τους	47
5.4. Σκοπός της ζάχαρης και του αλατιού στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές τους	49
5.5. Καλές πρακτικές – εναλλακτικές συνταγές	50
Μέρος 6. Το εργαστήριο αρτοποιίας: ασφάλεια εργασίας και HACCP	56
6.1 Νομοθεσία υγιεινής τροφίμων: Σύστημα HACCP	56
6.2 Ασφάλεια στην Εργασία στον Τομέα των Αρτοποιιών: Συστάσεις Ασφαλείας	58
6.3 Βέλτιστες πρακτικές	61
ΕΝΟΤΗΤΑ II	63
Μέρος 1. Διαφορετικότητα & Ένταξη: Νομοθεσία για την ένταξη και τη διαφορετικότητα των ατόμων με αναπηρία στις εταιρείες: Εθνικά Πλαίσια.....	65
1.1. Εθνικά Περιστατικά	66

1.1.1 Η περίπτωση της Ρουμανίας.....	66
1.1.2 Η περίπτωση της Βουλγαρίας.....	69
Δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες	69
Ενεργά προγράμματα και δημόσιες υπηρεσίες που υποστηρίζουν την απασχόληση των ατόμων με αναπηρίες στη Βουλγαρία	73
1.1.3 Η περίπτωση της Ουγγαρίας	75
1.1.4 Η περίπτωση της Ιταλίας.....	76
1.1.5 Η περίπτωση της Κύπρου.....	79
1.2. Καλές Πρακτικές	82
Μέρος 2. Τι σημαίνει να έχεις προβλήματα όρασης και τι περιλαμβάνει μια τέτοια αναπηρία	87
2.1 Προβλήματα όρασης.....	88
2.1.1 Τύποι Απώλειας/Αναπηρίας Όρασης	89
2.1.2 Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με οπτικές αναπηρίες.....	91
2.1.3 Κοινά Εμπόδια.....	92
2.2 Πώς να επικοινωνείτε με άτομα με οπτικές αναπηρίες	93
2.3 Η σημασία της προσαρμογής του χώρου εργασίας.....	94
Παράρτημα 1 – Άσκηση.....	97
Μέρος 3. Κοινωνικό Περιβάλλον: Διακρίσεις στο χώρο εργασίας και πώς να τις αντιπαραβάλλουμε.....	98
3.1 Διατάξεις στο επίπεδο της ΕΕ	99
3.2 Βέλτιστες πρακτικές	101
Μέρος 4. Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας: Επικοινωνώντας με Σαφήνεια και Προσαρμοστικότητα με Άτομα με Οπτική Αναπηρία.....	104
1. 4.1 Προσαρμοστικές Λεκτικές και Μη Λεκτικές Τεχνικές Επικοινωνίας.....	105
4.1.1 Στρατηγικές Λεκτικής Επικοινωνίας.....	105
4.1.2 Στρατηγικές Μη Λεκτικής Επικοινωνίας Προσαρμοσμένες για Ακουστική Αντίληψη.....	107
4.1.3 Προσωποποιημένη Επικοινωνία.....	108
4.2 Δημιουργώντας ένα Περιεκτικό και Προσιτό Περιβάλλον για την Επικοινωνία	108
4.2.1 Φυσικό Περιβάλλον.....	108
4.2.2 Δημιουργία Συμπεριληπτικού Επικοινωνιακού Περιβάλλοντος για Υπαλλήλους με Οπτική Αναπηρία	109
4.3 Βέλτιστες πρακτικές	111
4.3.1. Fujitsu (Ιαπωνία):.....	111
4.3.2. Vision Australia.....	111
4.3.3. IBM Εργαστήρια και Εκπαίδευση	112

Μέρος 5. Φυσικό περιβάλλον: πρότυπα ασφαλείας και προσβασιμότητα	112
5.1 Πρότυπα προσβασιμότητας	113
5.1.1 Γενικοί κανόνες προσβασιμότητας για αρτοποιεία.....	113
5.1.2 Κατευθυντήριες γραμμές και συμπληρωματικές ενδείξεις.....	114
5.1.3 Φωτισμός και λαμπτερό φως.....	115
5.1.4 Χρωματική αντίθεση, λεπτομέρειες	116
5.1.5 Ο ρόλος των σημάτων	117
5.1.6 Σήμανση συσκευών και μεθόδων.....	118
5.2 Βέλτιστες πρακτικές	119
Μέρος 6. Τεχνικές ανατροφοδότησης και αξιολόγησης: παροχή επικοινωνητικής ανατροφοδότησης και αξιολόγηση της προόδου των καθοδηγούμενων	120
6.1 Αξιολόγηση στο χώρο εργασίας: στόχοι και βήματα	121
6.1.1 Έρευνα	124
6.2. Δραστηριότητες Ευαισθητοποίησης για την Ενσωμάτωση που μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά τη διάρκεια συναντήσεων, εκπαιδεύσεων, εργαστηρίων ή συνεδρίων.....	127
6.3. Τεχνικές αξιολόγησης.....	132
ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	135
ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ.....	141

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Χαιρετισμούς σε όλους τους ενδιαφερόμενους που δεσμεύονται να προωθήσουν μια βιομηχανία αρτοποιίας χωρίς αποκλεισμούς και με ποικιλομορφία

Αυτό το **μεθοδολογικό εγχειρίδιο** χρησιμεύει ως πυξίδα τόσο για τα άτομα με προβλήματα όρασης (VIPs) που επιδιώκουν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας ως βοηθοί αρτοποιίας όσο και για τις επιχειρήσεις που επιθυμούν να αγκαλιάσουν την ενσωμάτωση, καθιερώνοντας τον κομβικό ρόλο του μέντορα, ενός διευκολυντή για την επαγγελματική ένταξη

Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός έχει σχεδιαστεί για να παρέχει μια συστηματική και αποτελεσματική προσέγγιση για την υποστήριξη και την καθοδήγηση ατόμων με προβλήματα όρασης καθώς ασχολούνται με την τέχνη και την επιστήμη της αρτοποιίας. Στόχος μας είναι να ενδυναμώσουμε τόσο τους βοηθούς όσο και τους μέντορες με τις γνώσεις, τις στρατηγικές και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και εμπλουτιστικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα βρείτε βήμα προς βήμα μεθοδολογίες, πρακτικές συμβουλές και προσαρμόσιμες τεχνικές προσαρμοσμένες στις μοναδικές ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης. Η ζαχαροπλαστική είναι μια αισθητηριακή εμπειρία που μπορούν να απολαύσουν όλοι, και αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να προωθήσει την ανεξαρτησία, την αυτοπεποίθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων στα άτομα με προβλήματα όρασης.

Καθώς ξεκινάτε αυτό το ταξίδι καθοδήγησης και βοήθειας, να θυμάστε ότι ο ρόλος σας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα άτομα με προβλήματα όρασης μπορούν να ευδοκιμήσουν και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους μέσω της τέχνης της ζαχαροπλαστικής. Αφήστε αυτό το εγχειρίδιο να γίνει ο οδηγός σας για να κάνετε την εμπειρία της ζαχαροπλαστικής προσβάσιμη, ευχάριστη και ικανοποιητική για όλους.

Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα βρείτε πρακτικές πληροφορίες, χρήσιμες συμβουλές και προσαρμοσμένες στρατηγικές για να διευκολύνετε την

εκμάθηση και την εξάσκηση του ψησίματος για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Κάθε ενότητα έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει καθοδήγηση και υποστήριξη στο πλαίσιο της μαθησιακής διαδικασίας, ενθαρρύνοντας την αυτονομία και την ανεξαρτησία.

Το μεθοδολογικό εγχειρίδιο θα χωριστεί σε δύο ενότητες:

- Η **πρώτη ενότητα** είναι αφιερωμένη σε άτομα με προβλήματα όρασης που φιλοδοξούν να συνεισφέρουν τις δεξιότητες και το πάθος τους στον δυναμικό κόσμο της αρτοποιίας. Εδώ, ξεκινάμε ένα ολοκληρωμένο ταξίδι, εξοπλίζοντας τα VIP με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις τεχνικές προσαρμογής που είναι απαραίτητες για την επιτυχή ένταξη στον τομέα της αρτοποιίας. Στόχος μας είναι να ενδυναμώσουμε τα VIP να ακολουθήσουν με αυτοπεποίθηση καριέρα ως βοηθοί αρτοποιού, προωθώντας την ανεξαρτησία και απελευθερώνοντας τις δημιουργικές τους δυνατότητες στον κλάδο.
- Η δεύτερη ενότητα απευθύνεται σε εταιρείες που επιθυμούν να αγκαλιάσουν την πολυμορφία δημιουργώντας ένα χώρο χωρίς αποκλεισμούς για τους εργαζόμενους VIP. Κεντρικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια παίζει η εισαγωγή του μέντορα - ενός επαγγελματία που δεσμεύεται να διευκολύνει την απρόσκοπτη ένταξη των VIP στους χώρους εργασίας των αρτοποιείων. Αυτή η ενότητα παρέχει καθοδήγηση, δεξιότητες και ιδέες για ιδιοκτήτες αρτοποιείων, διευθυντές και εργαζόμενους, δίνοντας έμφαση στον μετασχηματιστικό αντίκτυπο της καθοδήγησης στη δημιουργία υποστηρικτικών, προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων αρτοποιείων.

Μαζί, μέσω της καθοδήγησης και της κοινής δέσμευσης, στοχεύουμε να σπάσουμε τα εμπόδια και να επαναπροσδιορίσουμε την αφήγηση γύρω από την απασχόληση για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Ελάτε μαζί μας σε αυτή τη συλλογική προσπάθεια για τη δημιουργία μιας βιομηχανίας αρτοποιίας που όχι μόνο εκτιμά τη διαφορετικότητα, αλλά προωθεί ενεργά ένα περιβάλλον όπου κάθε άτομο, ανεξάρτητα από την οπτική του ικανότητα, μπορεί να συνεισφέρει, να αναπτυχθεί και να ευδοκιμήσει. Αφήστε αυτό το εγχειρίδιο να αποτελέσει καταλύτη για θετική αλλαγή, διαμορφώνοντας ένα μέλλον όπου η ένταξη δεν θα είναι απλώς ένας στόχος αλλά μια ζωντανή πραγματικότητα στο χώρο εργασίας των αρτοποιιών.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

Μέρος 1. Προϊόντα αρτοποιίας: ιστορία και σημασία

Καλώς ήρθατε στην **Ενότητα 1** του Μεθοδολογικού μας Εγχειριδίου, όπου ξεκινάμε ένα εμπλουτιστικό ταξίδι στον συναρπαστικό κόσμο των προϊόντων αρτοποιίας. Η ιστορία της αρτοποιίας είναι τόσο πλούσια και ποικιλόμορφη όσο και οι ποικιλίες του ψωμιού και των αρτοσκευασμάτων που απολαμβάνουμε σήμερα. Αυτό το ταξίδι στις απαρχές της αρτοποιίας παρακολουθεί την εξέλιξη από τις αρχαίες τεχνικές παρασκευής ψωμιού μέχρι τα εξελιγμένα γλυκίσματα και κέικ διαφόρων πολιτισμών. Αυτή η ενότητα χρησιμεύει ως ο ακρογωνιαίος λίθος της εξερεύνησής μας, εμβαθύνοντας στην ιστορική ταπτεσαρία και τη σύγχρονη σημασία των ειδών αρτοποιίας.

1.1 Ιστορική Εξέλιξη των Αρτοσκευασμάτων

1.1.1 Οι Ρίζες της Αρτοποιίας

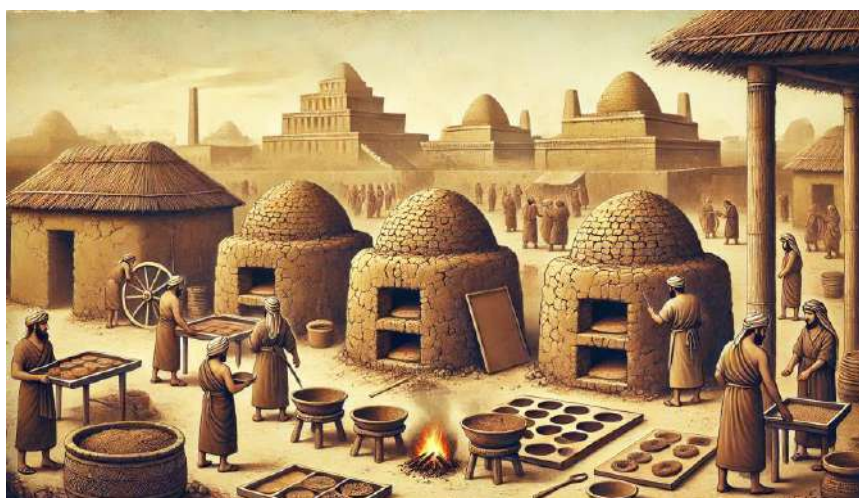
Γνωρίζατε ότι η ιστορία της αρτοποιίας χρονολογείται χιλιάδες χρόνια πίσω, στις αρχαίες πολιτισμούς; Η αρτοποιία, μία από τις πιο αρχαίες μεθόδους μαγειρέματος της ανθρωπότητας, αποτελεί ένα συναρπαστικό ταξίδι μέσα στο χρόνο, αναδεικνύοντας την πολιτιστική, τεχνολογική και γαστρονομική εξέλιξη.

Τα αρτοσκευάσματα, και ειδικότερα το ψωμί, έχουν μια πλούσια αναπτυξιακή ιστορία. Πρόσφατες αρχαιολογικές ανακαλύψεις υποδηλώνουν ότι η πρακτική της αρτοποιίας μπορεί να ξεκίνησε όσο νωρίς όσο 23.000 χρόνια πριν, γύρω στο 21.000 π.Χ., κατά την **Παλαιολιθική Περίοδο**. Σε αυτή την εποχή, η ανθρωπότητα ανακάλυψε τα θαύματα του σιταριού, μαθαίνοντας να αναμειγνύει το αλεύρι σίτου με νερό και στη συνέχεια να το ψήνει πάνω σε πέτρες θερμαινόμενες από φωτιά. Αυτή η διαδικασία σηματοδότησε την αρχή του πρώτου επίπεδου ψωμιού που δημιουργήθηκε από τα χέρια του ανθρώπου.

Προχωρώντας στην περίοδο 2600–3000 π.Χ., οι αρχαίοι **Αιγύπτιοι** ανακάλυψαν ότι η ανάμειξη αλευριού και νερού και η αφέλεια του

μείγματος για αρκετές ημέρες θα προκαλούσε την ζύμωση από άγρια μαγιά, με αποτέλεσμα την ανύψωση της ζύμης. Η καινοτομία τους έθεσε τις βάσεις για μελλοντικές εξελίξεις στην παρασκευή ψωμιού, επηρεάζοντας αμέτρητες γενιές αρτοποιών σε όλο τον κόσμο.

Η τέχνη της αρτοποιίας εξελίχθηκε περαιτέρω στη Μεσοποταμία, όπου κατασκευάστηκαν οι πρώτοι φούρνοι του κόσμου. Οι Μεσοποταμίοι ανέπτυξαν φούρνους από πηλό που επέτρεπαν πιο ελεγχόμενο και συνεπή θέρμανση. Αυτοί οι φούρνοι ήταν συνήθως θολωτοί ή κυλινδρικοί και κατασκευάζονταν από πηλό ή τούβλα λάσπης, σχεδιασμένοι για να διατηρούν τη θερμότητα. Μερικοί ήταν ακόμη και πολυθάλαμοι, επιτρέποντας στους αρτοποιούς να ψήνουν διαφορετικά είδη σε διάφορες θερμοκρασίες. Οι Σουμέριοι δημιούργησαν σύνθετες συνταγές ψωμιού, οι οποίες ήταν αναπόσπαστο μέρος της διατροφής και των τελετών τους (Kelley, 2013).



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη δείχνει μια αρχαία σκηνή της Μεσοποταμίας με αρκετούς μεγάλους πήλινους φούρνους. Άνθρωποι με παραδοσιακή ενδυμασία φροντίζουν τους φούρνους, ψήνουν ψωμί και μαγειρεύουν. Το φόντο περιλαμβάνει κτίρια από τούβλα από λάσπη και ένα ζιγκουράτο, που αντικατοπτρίζει το σκηνικό του χωριού. Η εικόνα αποτυπώνει τους γήινους τόνους και τις υφές των πήλινων φούρνων και την καθημερινή ζωή των Μεσοποταμιτών.

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι επεκτάθηκαν σημαντικά στις τεχνικές αρτοποιίας. Οι Έλληνες υπήρξαν πρωτοπόροι στην παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού, χρησιμοποιώντας σιτηρά όπως κριθάρι και σιτάρι. Πειραματίστηκαν με διάφορα αλεύρια και συστατικά όπως γάλα, μέλι και τυρί, δημιουργώντας διάφορα σχήματα και μεγέθη. Η αρτοποιία έγινε επαγγελματική δραστηριότητα στην Ελλάδα,

οδηγώντας στη δημιουργία εμπορικών αρτοποιειών. Οι Ρωμαίοι προχώρησαν την τεχνολογία αρτοποιίας με βελτιωμένες τεχνικές άλεσης και φούρνους που επέτρεπαν καλύτερο έλεγχο της θερμοκρασίας και συνέπεια στην ποιότητα των προϊόντων. Ανέπτυξαν μεγάλες αρτοποιίες για να εξυπηρετούν περισσότερους ανθρώπους, επισημαίνοντας τη σημασία του ψωμιού στην κοινωνία τους. Η ρωμαϊκή αρτοποιία περιλάμβανε επίσης γλυκά, κέικ και γλυκίσματα, δείχνοντας την πολυπλοκότητα και την αγάπη τους για τα γλυκά προϊόντα.

Κατά τη διάρκεια του **Μεσαίωνα**, η αρτοποιία άλλαξε σημαντικά χάρη στα συντεχνιακά σωματεία των αρτοποιών στην Ευρώπη. Αυτά τα σωματεία βοήθησαν στην τυποποίηση των συνταγών, των τεχνικών και των μεγεθών και βαρών των καρβέλων ψωμιού, διασφαλίζοντας ότι όλα ήταν συνεπή και δίκαια. Επίσης, επέβαλαν ποιοτικό έλεγχο, επιθεωρώντας τα αρτοποιεία και τα προϊόντα τους για να διατηρούν υψηλά πρότυπα. Τα σωματεία προσέφεραν προγράμματα εκπαίδευσης και μαθητείας, εξασφαλίζοντας ότι οι δεξιότητες αρτοποιίας μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά. Οι ποικιλίες ψωμιού έγιναν πιο ποικιλόμορφες, με κάθε περιοχή να δημιουργεί τους δικούς της τύπους με βάση τα τοπικά σιτηρά, το κλίμα και τις πολιτιστικές προτιμήσεις. Υπήρχε επίσης μια σαφής διαφορά στην κατανάλωση ψωμιού βάσει κοινωνικής τάξης: οι πλούσιοι απολάμβαναν λεπτό, λευκό ψωμί, ενώ οι φτωχότεροι κατανάλωναν πιο σκούρο και χονδροειδές ψωμί.

Η **Αναγέννηση** έφερε σημαντικές εξελίξεις στην αρτοποιία, χάρη στην εισαγωγή της επεξεργασμένης ζάχαρης και στη χρήση μηχανικών μίξερ και πιο εξελιγμένων τεχνικών. Αυτή η περίοδος σηματοδότησε μια σαφή διάκριση μεταξύ της παρασκευής ψωμιού και των γλυκισμάτων. Η τέχνη της ζαχαροπλαστικής εξελίχθηκε καθώς οι σεφ και οι αρτοποιοί πειραματίστηκαν με διάφορους τύπους ζύμης, οδηγώντας στη δημιουργία φυλλαρένιων, σφολιάτας και εκλέρ. Η Αναγέννηση ήταν επίσης μια εποχή εξερεύνησης και πολιτισμικής ανταλλαγής. Νέα συστατικά και τεχνικές από την Ασία, τις Αμερικές και την Αφρική ενσωματώθηκαν στην ευρωπαϊκή αρτοποιία, εμπλουτίζοντας την τέχνη με νέες γεύσεις και μεθόδους, κάνοντάς την ακόμη πιο ποικιλόμορφη και δημιουργική.

Σήμερα, τα **σύγχρονα αρτοσκευάσματα** συνδυάζουν παγκόσμιες επιρροές, τεχνολογικές προόδους και εστίαση στην υγεία και τις διατροφικές προτιμήσεις. Η καινοτομία στις τεχνικές αρτοποιίας οδηγεί τη βιομηχανία, αποδεικνύοντας την προσαρμοστικότητα και την αφοσίωσή της στην ικανοποίηση των μεταβαλλόμενων αναγκών των καταναλωτών και στη χρήση νέων τεχνολογιών.

1.1.2 Καινοτομία στις Τεχνικές Αρτοποιίας

Σήμερα, οι αρτοποιοί χρησιμοποιούν **μη παραδοσιακά** αλεύρια όπως αλεύρι αμυγδάλου, καρύδας, ρεβιθιού και κινόας για να καλύψουν τις ανάγκες των πελατών που αποφεύγουν τη γλουτένη ή επιθυμούν υγιεινές επιλογές. Προσθέτουν επίσης **συστατικά** όπως σπόρους chia, σπόρους λιναριού και matcha για να κάνουν τα αρτοσκευάσματα πιο υγιεινά και γευστικά. Οι αρτοποιοί δημιουργούν νέους εκκινήτες για προζύμι και επιτρέπουν στη ζύμη να ζυμώνεται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συνδυάζοντας παλιές μεθόδους με νέες για καλύτερη γεύση και πέψη.

Οι **σύγχρονοι φούρνοι** και ο εξοπλισμός προσφέρουν ακριβή έλεγχο των συνθηκών ψησίματος, εξασφαλίζοντας τέλεια αποτελέσματα κάθε φορά. Ρομπότ και αυτοματοποιημένα συστήματα καθιστούν την αρτοποιία πιο αποτελεσματική και συνεπή, ειδικά σε μεγάλες αρτοποιίες. Για τη μείωση των αποβλήτων, οι αρτοποιοί χρησιμοποιούν υπολείμματα δημητριακών από ζυθοποιίες και υπερώριμα φρούτα. Επικεντρώνονται επίσης σε τοπικά και βιολογικά συστατικά για να είναι πιο φιλικό προς το περιβάλλον και να στηρίξουν τους τοπικούς αγρότες.

Τα **υγιεινά αρτοσκευάσματα** με λιγότερη ζάχαρη ή εναλλακτικά γλυκαντικά όπως η στέβια γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή. Οι αρτοποιοί προσθέτουν προβιοτικά, πρωτεΐνη και ίνες για να κάνουν τα προϊόντα τους ακόμη πιο υγιεινά. Επίσης, συνδυάζουν διάφορες γαστρονομικές παραδόσεις, όπως η χρήση ασιατικών συστατικών σε ευρωπαϊκά γλυκίσματα.

Οι καταναλωτές μπορούν τώρα να συμμετέχουν με **σετ DIY αρτοποιίας** και διαδραστικές εμπειρίες αρτοποιίας. Αυτές οι τάσεις

δείχνουν πώς η βιομηχανία αρτοποιίας αναπτύσσεται και δημιουργεί νέα και συναρπαστικά προϊόντα.



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε με AI δείχνει διάφορους τύπους ψωμιού σε ένα ρουστίκ ξύλινο τραπέζι. Τα ψωμιά περιλαμβάνουν charati, το οποίο είναι επίπεδο και στρογγυλό. πίτα, η οποία είναι ελαφρώς φουσκωμένη με μια τσέπη. προζύμι, με κρούστα εξωτερικά και ευάερο εσωτερικό. και πολύσπορο ψωμί με σπόρους. Το φόντο είναι απλό, αναδεικνύοντας τις ξεχωριστές υφές και χρώματα κάθε τύπου ψωμιού.

1.1.3 Ποικιλία Αρτοσκευασμάτων

Η σύγχρονη βιομηχανία αρτοποιίας προσφέρει μια ευρεία ποικιλία προϊόντων που καλύπτουν διαφορετικές γεύσεις και διατροφικές ανάγκες, καθώς και ποικιλία πολιτιστικών προτιμήσεων και γαστρονομικών τάσεων. Από τα παραδοσιακά ψωμιά μέχρι τα καινοτόμα γλυκίσματα, ο τομέας της αρτοποιίας επιδεικνύει αξιοσημείωτη συμπερίληψη και προσαρμοστικότητα. Ας ρίξουμε μια γρήγορη ματιά σε αυτή την ποικιλία, από τα βασικά ψωμιά μέχρι τα εξειδικευμένα γλυκίσματα.

Το *ψωμί*, όπως η μπαγκέτα, είναι ένα γαλλικό παραδοσιακό ψωμί, ενώ το *Charati* είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ινδικής κουζίνας, ένα άζυμο ψωμί που συνοδεύει διάφορα πιάτα. Το *ψωμί πίτας* διαθέτει μια τσέπη που το καθιστά ιδανικό για σάντουιτς και ντιπ. Υπάρχουν επίσης ψωμιά *χωρίς γλουτένη* και *πολυδημητριακά ψωμιά* που προσφέρουν διατροφικά οφέλη. Περισσότεροι τύποι ψωμιών περιγράφονται στην Ενότητα 1.4.

Επίσης, τα γλυκίσματα παίζουν σημαντικό ρόλο στη βιομηχανία αρτοποιίας, αναδεικνύοντας την τέχνη του ψησίματος μέσω των λεπτών υφών και των πλούσιων γεύσεων τους. Τα κρουασάν και τα

Pain au Chocolat, που είναι εμβλήματα της γαλλικής αρτοποιίας, καθώς και τα Danishes, που προέρχονται από τη Σκανδιναβία, προσφέρουν ποικιλία γεύσεων με γέμιση από φρούτα και κρέμα μέσα σε τραγανή ζύμη. Αυτά τα γλυκίσματα αναδεικνύουν τη σύνθεση γεύσεων και υφών, επιδεικνύοντας τη δημιουργική και εξελιγμένη τέχνη της αρτοποιίας.



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε από AI δείχνει διάφορους τύπους αρτοσκευασμάτων σε ένα ρουστίκ ξύλινο τραπέζι. Τα αρτοσκευάσματα περιλαμβάνουν κρουασάν, τα οποία είναι ξεφλουδισμένα και χρυσοκάστανα, πόνος ή σοκολάτα, με ορατή γέμιση σοκολάτας στις στρώσεις. και δανέζικα, με φρούτα και γλάσο, που αντικατοπτρίζουν τη σκανδιναβική καταγωγή τους. Το φόντο είναι απλό, τονίζοντας τις υφές και την ελκυστική εμφάνιση των αρτοσκευασμάτων.

1.2 Πολιτιστική Σημασία των Αρτοσκευασμάτων

Τα αρτοσκευάσματα κατέχουν μια σημαντική θέση σε διάφορους πολιτισμούς παγκοσμίως, συχνά ξεπερνώντας το ρόλο τους ως απλά τρόφιμα για να ενσωματώσουν βαθύτερες συμβολικές σημασίες, να συμμετέχουν σε τελετές και να επηρεάζουν κοινωνικές νόρμες. Ας εξερευνήσουμε μερικές από τις πολιτιστικές σημασίες των αρτοσκευασμάτων σε διάφορους πολιτισμούς.

1.2.1 Θρησκευτικές Τελετές και Εορτές

Στον Χριστιανισμό, το ψωμί συμβολίζει το σώμα του Χριστού, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της Θείας Ευχαριστίας, υποδηλώνοντας ενότητα και κοινή συμμετοχή. Στην εβραϊκή παράδοση, το challah χρησιμοποιείται κατά το Σάββατο και τις γιορτές, αντιπροσωπεύοντας τη χαρά και την εορταστική διάθεση, ενώ το matzah είναι κρίσιμο κατά

το Πάσχα, συμβολίζοντας την ελευθερία και την απελευθέρωση. Στον ισλαμικό πολιτισμό, το ψωμί είναι ιδιαίτερα σεβαστό, συχνά θεωρείται δώρο από τον Θεό, και η σπατάλη του αποφεύγεται, αντανακλώντας ευγνωμοσύνη και συντήρηση.

1.2.2 Συμβολισμός και Παράδοση

Σε πολλές κουλτούρες, το ψωμί συμβολίζει τη ζωή, την ευημερία και την υγεία. Για παράδειγμα, στη Ρουμανία και σε κάποιες Σλαβικές χώρες, το ψωμί, συχνά συνδυασμένο με αλάτι, αποτελεί παραδοσιακό σύμβολο φιλοξενίας. Στις ασιατικές κουλτούρες, τα κέικ ρυζιού και οι ατμισμένες ψωμάδες δεν είναι απλά βασικά διατροφικά στοιχεία αλλά και αναπόσπαστο κομμάτι φεστιβάλ και εορτών, συμβολίζοντας τύχη, πλούτο και ενότητα.



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε από AI απεικονίζει Ρουμάνους να συμμετέχουν σε μια παραδοσιακή τελετή ψωμιού και αλατιού. Η σκηνή παρουσιάζει ανθρώπους ντυμένους με παραδοσιακή ρουμανική ενδυμασία, παρουσιάζοντας ένα στρογγυλό καρβέλι ψωμί και ένα μπολ αλάτι. Το περιβάλλον είναι γιορτινό και φιλόξενο, με πολιτιστικά στοιχεία όπως κεντητά ρούχα και ρουστίκ διακοσμήσεις. Το φόντο περιλαμβάνει ένα απλό, ρουστίκ σκηνικό, που τονίζει την πολιτιστική σημασία αυτής της χειρονομίας υποδοχής.

1.2.3 Εορταστικοί και Μνημονευτικοί Ρόλοι

Ειδικά ψωμιά και γλυκίσματα είναι κεντρικά σε πολλές γιορτές. Για παράδειγμα, η 'Rosca de Reyes' στις ισπανόφωνες κουλτούρες κατά την Επιφάνεια, το 'Pan de Muerto' για την Ημέρα των Νεκρών στο Μεξικό ή τα 'Mooncakes' κατά το Φεστιβάλ του Μέσου Φθινοπώρου στην Κίνα. Οι τούρτες γάμου, ένα εμβληματικό στοιχείο στους Δυτικούς γάμους, συμβολίζουν καλή τύχη και γονιμότητα, με ρίζες στις αρχαίες ρωμαϊκές παραδόσεις όπου το ψωμί σπάστηκε πάνω από το κεφάλι της νύφης για τύχη.



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε από την τεχνητή νοημοσύνη απεικονίζει ειδικά ψωμιά και αρτοσκευάσματα κεντρικά σε διάφορες πολιτιστικές γιορτές. Η σκηνή περιλαμβάνει: Rosca de Reyes: Ένα μεγάλο, οβάλ σχήματος ψωμί διακοσμημένο με πολύχρωμα ζαχαρωμένα φρούτα, που συμβολίζει τα Θεοφάνεια στους ισπανόφωνους πολιτισμούς., Pan de Muerto: Στρογγυλό ψωμί με διακοσμήσεις σε σχήμα κόκαλου στην κορυφή, που αντιπροσωπεύει την Ημέρα των Νεκρών στο Μεξικό, Mooncakes: Κυκλικά αρτοσκευάσματα με περίπλοκα σχέδια στην επιφάνεια, που συνήθως απολαμβάνουμε κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ των μέσων του φθινοπώρου στην Κίνα, Wedding Cake: Ένα κομψό, πολυεπίπεδο κέικ στολισμένο με διακοσμητικό γλάσο και λουλούδια.

1.2.4 Χειροποίητη Τέχνη και Κοινωνική Ταυτότητα

Η χειροποίητη αρτοποιία έχει γνωρίσει μια αναγέννηση, δίνοντας έμφαση στις παραδοσιακές μεθόδους, τα τοπικά συστατικά και τις μοναδικές περιφερειακές γεύσεις, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της πολιτισμικής ταυτότητας. Οι αρτοποιίες συχνά χρησιμεύουν ως κέντρα κοινότητας, ειδικά σε μικρές πόλεις και γειτονιές, όπου η πράξη της κατανάλωσης ψωμιού ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς και την κοινοτική αλληλεγγύη.

1.2.5 Κοινωνικοοικονομικοί Δείκτες

Ιστορικά, ο τύπος ψωμιού που καταναλωνόταν ήταν δείκτης κοινωνικής θέσης—λευκό ψωμί για τους ευκατάστατους και πιο σκούρο, πυκνότερο ψωμί για τους λιγότερο προνομιούχους, αντανakλώντας τις οικονομικές ανισότητες. Η παγκόσμια διάδοση και προσαρμογή των αρτοσκευασμάτων, όπως η πορεία του κρουασάν από την Αυστρία στη Γαλλία, δείχνει την πολιτιστική ανταλλαγή και τις οικονομικές δυναμικές.

1.2.6 Κοινωνικοοικονομικοί Δείκτες

Η παγκόσμια διασπορά και οι συνδυασμένες κουζίνες έχουν οδηγήσει σε καινοτόμα αρτοσκευάσματα που συνδυάζουν παραδόσεις, όπως

το cronut (υβρίδιο κρουασάν-ντόνατ) στις ΗΠΑ ή οι ιαπωνικές-ευρωπαϊκές συνδυασμένες ζαχαροπλαστικές δημιουργίες, αντικατοπτρίζοντας την πολιτιστική προσαρμοστικότητα και την παγκόσμια αλληλεξάρτηση.

1.3 Οικονομική Συμβολή της Βιομηχανίας Αρτοποιίας

Η βιομηχανία αρτοποιίας είναι κρίσιμη για την παγκόσμια οικονομία, επηρεάζοντας τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Δημιουργεί θέσεις εργασίας, υποστηρίζει τις εφοδιαστικές αλυσίδες, προάγει καινοτομία και επηρεάζει τις καταναλωτικές δαπάνες.

Σε τοπικό επίπεδο, οι αρτοποιίες παρέχουν θέσεις εργασίας για αρτοποιούς, ζαχαροπλάστες, προσωπικό πωλήσεων και διοικητικούς υπαλλήλους. Δημιουργούν επίσης θέσεις εργασίας για προμηθευτές, συντήρηση εξοπλισμού και υπηρεσίες μεταφοράς. Οι μικρές αρτοποιίες ενισχύουν τις τοπικές οικονομίες αγοράζοντας πρώτες ύλες από γειτονικούς αγρότες, αναζωογονούν γειτονίες και προάγουν την αίσθηση της κοινότητας.

Σε εθνικό επίπεδο, η βιομηχανία αρτοποιίας συνεισφέρει σημαντικά στην οικονομία, ειδικά σε χώρες με ισχυρούς τομείς τροφίμων. Περιλαμβάνει μικρές αρτοποιίες και μεγάλες βιομηχανικές μονάδες, με όλες να συνεισφέρουν στα φορολογικά έσοδα μέσω πωλήσεων, εισοδημάτων και επιχειρηματικών φόρων.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, η βιομηχανία αρτοποιίας ανθεί μέσω του διεθνούς εμπορίου, με χώρες να εξάγουν και να εισάγουν αρτοσκευάσματα και συστατικά. Αυτό το εμπόριο υποστηρίζει τις οικονομίες σε όλο τον κόσμο και εξασφαλίζει μια ποικιλία προϊόντων για τους καταναλωτές.

Η βιομηχανία αρτοποιίας συνεχώς καινοτομεί, ακολουθώντας τάσεις που σχετίζονται με την υγεία, την ευκολία και τα προϊόντα υψηλής ποιότητας, γεγονός που οδηγεί την ανάπτυξη της αγοράς και τις δαπάνες. Τα αρτοσκευάσματα είναι ουσιώδη σε πολλές κουλτούρες, διατηρώντας τη ζήτηση των καταναλωτών σταθερή ακόμη και σε δύσκολες οικονομικές περιόδους.

Συνολικά, η σημασία της βιομηχανίας αρτοποιίας είναι προφανής στην δημιουργία θέσεων εργασίας, στη συνεισφορά της στην οικονομία, στο διεθνές εμπόριο, και στην ικανότητα της να καινοτομεί και να ικανοποιεί τις ανάγκες των καταναλωτών. Η επίδραση της γίνεται αισθητή τοπικά, εθνικά και παγκοσμίως, καθιστώντας την έναν κρίσιμο τομέα της βιομηχανίας τροφίμων.

1.4 Σύγχρονη Σημασία στην Κοινωνία

Τα αρτοσκευάσματα κατέχουν μια σημαντική θέση στη σύγχρονη κοινωνία, επηρεάζοντας τις γαστρονομικές τάσεις, παίζοντας κεντρικούς ρόλους σε εορτές και πολιτιστικές πρακτικές, και αποτελώντας βασικό στοιχείο της καθημερινής ζωής.

Τα αρτοσκευάσματα όπως το ψωμί, οι φραντζόλες και τα μάφινς παρέχουν βασικούς υδατάνθρακες και ίνες, καθιστώντας τα κεντρικά για τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες σε όλο τον κόσμο. Η αύξηση του τρόπου ζωής εν κινήσει έχει ενισχύσει τη ζήτηση για φορητά και βολικά αρτοσκευάσματα, όπως γλυκίσματα στο χέρι, μπάρες ενέργειας και σάντουιτς πρωινού, προσαρμοζόμενα στη γρήγορη φύση της σύγχρονης ζωής. Η βιοτεχνική και χειροτεχνική αρτοποιία έχουν γίνει ξανά δημοφιλή. Οι τάσεις υγείας και ευεξίας έχουν επίσης επηρεάσει σημαντικά τα αρτοσκευάσματα, οδηγώντας σε περισσότερες επιλογές χωρίς γλουτένη, βιολογικές, χαμηλών υδατανθράκων και φυτικές, καθώς οι άνθρωποι γίνονται πιο συνειδητοποιημένοι για την υγεία τους.

Τα αρτοσκευάσματα είναι κεντρικά σε πολλές πολιτιστικές παραδόσεις και εορτές, όπως οι τούρτες γενεθλίων, οι τούρτες γάμου και τα ειδικά γλυκίσματα για τις γιορτές, όπως τα χριστουγεννιάτικα μπισκότα ή τα moosecakes για το Φεστιβάλ του Μέσου Φθινοπώρου. Αυτά τα προϊόντα δεν είναι απλώς τρόφιμα, αλλά σύμβολα χαράς, ενότητας και παράδοσης, παίζοντας καθοριστικό ρόλο στην τήρηση πολιτιστικών και προσωπικών οροσήμων. Οι αρτοποιίες συχνά χρησιμεύουν ως κοινοτικοί χώροι όπου οι άνθρωποι συγκεντρώνονται, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της ανήκειας. Η πράξη της κοινής κατανάλωσης αρτοσκευασμάτων, είτε σε οικογενειακό περιβάλλον είτε σε κοινοτικές συγκεντρώσεις, ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς και τις πολιτιστικές παραδόσεις, τονίζοντας τον ρόλο του φαγητού στη συλλογική ανθρώπινη εμπειρία.

Η παγκοσμιοποίηση των τροφίμων έχει φέρει μια ποικιλία αρτοσκευασμάτων σε νέες αγορές, με αποτέλεσμα τις συνδυασμένες δημιουργίες που συνδυάζουν διάφορες γαστρονομικές παραδόσεις, όπως τα cronuts (υβρίδιο κρουασάν-ντόνατ) και τα γλυκίσματα με γεύση matcha. Αυτή η διαπολιτισμική ανταλλαγή στην αρτοποιία διαφοροποιεί το γαστρονομικό τοπίο και προάγει την πολιτιστική κατανόηση και εκτίμηση μέσω του φαγητού.

Συνοψίζοντας, τα αρτοσκευάσματα στη σύγχρονη κοινωνία είναι πολύ περισσότερα από απλή τροφή. Είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής διατροφής, μια αντανάκλαση των γαστρονομικών τάσεων και της συνείδησης για την υγεία, ένα ζωτικό στοιχείο εορτών και παραδόσεων, και ένα μέσο κοινωνικής σύνδεσης και πολιτιστικής ανταλλαγής.



Αυτή η εικόνα που δημιουργήθηκε από την τεχνητή νοημοσύνη απεικονίζει τη σύγχρονη σημασία του ψωμιού και των αρτοσκευασμάτων στην κοινωνία. Η σκηνή περιλαμβάνει ένα ρουστίκ τραπέζι γεμάτο με μια ποικιλία από ψωμιά και αρτοσκευάσματα, όπως ψωμί ολικής αλέσεως, μπαγκέτες, κρουασάν και χειροποίητα ψωμιά. Γύρω από το τραπέζι, άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτισμούς και υπόβαθρα είναι συγκεντρωμένοι, απολαμβάνοντας το φαγητό μαζί. Το σκηνικό συνδυάζει στοιχεία ενός σύγχρονου αρτοποιείου με μια κοινοτική συγκέντρωση, δίνοντας έμφαση στη διατροφική, οικονομική, πολιτιστική και κοινωνική σημασία του ψωμιού και των αρτοσκευασμάτων στον σημερινό κόσμο. Η συνολική ατμόσφαιρα είναι ζεστή και φιλόξενη, αντανakλώντας την πολιτιστική ανταλλαγή και την ενότητα μέσα από την κοινή εμπειρία απόλαυσης αυτών των αρτοσκευασμάτων.

Μέρος 2. Επιστήμη τροφίμων: διατροφή και κανόνες κατά της σπατάλης

Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα σημαντικό πρόβλημα σε παγκόσμιο επίπεδο, επηρεάζοντας πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της αρτοποιίας. Στην πραγματικότητα, η σπατάλη ψωμιού αντιπροσωπεύει ένα σημαντικό ποσοστό της συνολικής σπατάλης τροφίμων και έχει την ευθύνη να συμβάλει στη μείωση της περιβαλλοντικής επιβάρυνσης και στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος. Στον τομέα της αρτοποιίας, όπου παράγονται και πωλούνται ψωμιά και άλλα αρτοσκευάσματα, η διαχείριση της σπατάλης τροφίμων είναι κρίσιμη. Αυτό περιλαμβάνει την αντιμετώπιση προκλήσεων όπως η πλεονάζουσα παραγωγή, τα απύλητα αποθέματα και τα ληγμένα προϊόντα. Κάθε ένας από αυτούς τους παράγοντες όχι μόνο συμβάλλει σε οικονομικές απώλειες, αλλά έχει και περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

2.1. Στρατηγικές για τη Μείωση της Σπατάλης Ψωμιού

Για την αντιμετώπιση αυτών των θεμάτων έχουν εφαρμοστεί κάποιες λύσεις. Η εφαρμογή προηγμένων συστημάτων διαχείρισης αποθεμάτων επιτρέπει στις αρτοποιίες να παρακολουθούν με ακρίβεια τα επίπεδα αποθέματος. Αυτό βοηθά στη μείωση της υπερπαραγωγής, διασφαλίζοντας ότι ψήνονται μόνο οι απαραίτητες ποσότητες ψωμιού. Ελαχιστοποιώντας την υπερπαραγωγή, οι αρτοποιίες μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τη σπατάλη ενώ βελτιώνουν τη χρήση πόρων.

Επιπλέον, οι αρτοποιίες μπορούν να επαναχρησιμοποιούν τα υπολείμματα σε νέα προϊόντα, όπως η μετατροπή απύλητου ψωμιού σε ψίχουλα ή κρουτόν, μειώνοντας έτσι τη σπατάλη και δημιουργώντας επιπλέον πηγές εσόδων.

Επιπλέον, η προσαρμογή των μεγεθών μερίδας με βάση τη ζήτηση των καταναλωτών διασφαλίζει ότι οι αρτοποιίες παράγουν τη σωστή ποσότητα ψωμιού, μειώνοντας την υπερπαραγωγή και τη σπατάλη.

Έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση μιας κουλτούρας ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη μεταξύ των εργαζομένων και στη συνεργασία με τοπικές τράπεζες τροφίμων για την σημαντική μείωση των απορριμμάτων. Πράγματι, η ενθάρρυνση των υπαλλήλων να εντοπίζουν και να υλοποιούν ιδέες βελτίωσης προάγει μια προληπτική προσέγγιση στη μείωση της σπατάλης ψωμιού. Η συνεργασία με τοπικές τράπεζες τροφίμων ή φιланθρωπικές οργανώσεις προσφέρει στις αρτοποιίες τη δυνατότητα να δωρίσουν πλεονάζον ψωμί που είναι ακόμα ασφαλές προς κατανάλωση αλλά δεν πληροί τα λιανικά πρότυπα. Αυτό όχι μόνο μειώνει τη σπατάλη, αλλά συμβάλλει θετικά στην κοινότητα, αντιμετωπίζοντας την επισφάλεια τροφίμων.

Επιπλέον, η εφαρμογή αποτελεσματικών τεχνικών αποθήκευσης και συντήρησης τροφίμων, όπως η κατάψυξη ή η αεροστεγώς συσκευασία, παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο, καθώς βοηθά στην επιμήκυνση της διάρκειας ζωής των προϊόντων ψωμιού. Αυτό μειώνει τη φθορά και διασφαλίζει ότι το ψωμί παραμένει φρέσκο και χρήσιμο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Έτσι, υιοθετώντας βιώσιμες πρακτικές και στρατηγικές στον τομέα της αρτοποιίας για την ελαχιστοποίηση της σπατάλης τροφίμων, η βιομηχανία αρτοποιίας όχι μόνο αποτρέπει τις απώλειες πόρων, αλλά συμβάλλει και σε μια πιο φιλική προς το περιβάλλον κοινωνία, αντιμετωπίζοντας ευρύτερα ζητήματα όπως η πείνα και η κακή διατροφή.

2.2 Ευρύτερες Επιπτώσεις και Βιώσιμη Ανάπτυξη

Οι προσπάθειες για τη μείωση της απώλειας τροφίμων συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης μέσω κοινωνικών, περιβαλλοντικών και οικονομικών παραμέτρων. Η απώλεια και η σπατάλη τροφίμων (ΑΣΤ) έχουν πράγματι αντίκτυπο στη βιωσιμότητα, τη διατροφή, την ασφάλεια τροφίμων και τα περιβαλλοντικά ζητήματα. Στατιστικά στοιχεία αποκαλύπτουν ότι περίπου το 14% των τροφίμων χάνεται πριν φτάσει στη λιανική, με επιπλέον 17% να σπαταλιέται σε επίπεδο λιανικής και καταναλωτών. Το ζήτημα της απώλειας και της σπατάλης τροφίμων έχει επίσης τεράστιο αντίκτυπο σε προβλήματα όπως η πείνα, η κακή διατροφή και οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, απαιτώντας άμεσες και κοστοβόρες παρεμβάσεις.

2.3. Νομικά και Πολιτικά Μέτρα

Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) έχει θέσει νομικά δεσμευτικούς στόχους για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων, απαιτώντας από τα κράτη μέλη να επιτύχουν συγκεκριμένους στόχους μείωσης μέχρι το 2030. Αυτή η δέσμευση συνδέεται άρρηκτα με τον Στόχο Βιώσιμης Ανάπτυξης 12.3, ο οποίος τονίζει τον κρίσιμο ρόλο των ισχυρών διακυβερνητικών πλαισίων στην υπέρβαση υποδομών και τεχνολογικών εμποδίων.

Οι συνεργατικές προσπάθειες σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού είναι ουσιαστικές, όπως καταδεικνύουν πρωτοβουλίες όπως οι τράπεζες τροφίμων και βραδιές υπό την ηγεσία της κοινότητας που αναδιανέμουν το πλεόνασμα τροφίμων για περιβαλλοντικά και κοινωνικά οφέλη. **Η Πλατφόρμα της ΕΕ για τις Απώλειες και τη Σπατάλη Τροφίμων (ΑΣΤ)** διευκολύνει αυτή τη συνεργασία, ενισχύοντας την ανταλλαγή πληροφοριών για την επιτάχυνση της προόδου προς τους στόχους των ΣΒΑ.

Οι κανόνες και οι νόμοι, όπως η **Αναθεωρημένη Νομοθεσία για τα Απόβλητα της ΕΕ**, είναι παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της κατάστασης σχετικά με τις απώλειες και τη σπατάλη τροφίμων (ΑΣΤ), συμπεριλαμβανομένων κινήτρων και φορολογίας αποβλήτων για την προώθηση της καινοτομίας και αποθαρρύνουν τις σπάταλες πρακτικές.

Ο τομέας της επιστήμης των τροφίμων παίζει κρίσιμο ρόλο στη μείωση της ΑΣΤ, καθώς ασχολείται με την ανάπτυξη νέων τεχνολογιών, διασφαλίζοντας παράλληλα ασφαλή τρόφιμα με καλή διατροφική αξία. Μελέτες που αφορούν τη συσκευασία, τη διατήρηση της διάρκειας ζωής και την παραλλαγή των συστατικών μπορούν να είναι χρήσιμες για τη μείωση της σπατάλης στη γραμμή επεξεργασίας. Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση των καταναλωτών σχετικά με τις ΑΣΤ βοηθά στην τροποποίηση της συμπεριφοράς και προάγει τη **βιώσιμη καταναλωτική συμπεριφορά**.

2.4. Κυκλική Οικονομία και Καινοτόμες Προσεγγίσεις

Καινοτόμες προσεγγίσεις όπως η κυκλική οικονομία είναι καθοριστικής σημασίας για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων. Παραδείγματα περιλαμβάνουν πρωτοβουλίες που μετατρέπουν τα απόβλητα μπίρας σε ψωμί, δείχνοντας πώς οι πόροι μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν εντός του ίδιου κύκλου. Η σπατάλη φρέσκου ψωμιού που προορίζεται απευθείας στους καταναλωτές αντιπροσωπεύει το 12% της παγκόσμιας σπατάλης τροφίμων. Οι φορείς μπορεί να βρουν τρόπους για να επηρεάσουν αυτό το περιβαλλοντικό ζήτημα. Για παράδειγμα, ο στόχος της “Brussels Beer Project” είναι να επαναχρησιμοποιεί 10 τόνους ψωμιού ετησίως, αποδεικνύοντας πώς μια κυκλική οικονομία μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της σπατάλης.

Μέσω της παρασκευής αλεύρου για μπίρα και της επαναχρησιμοποίησης των υπολειμμάτων δημητριακών για την παραγωγή ψωμιού, ο κύκλος κλείνει ομαλά και η παραγωγή βασισμένη σε νανούλικά παίρνει ζωή. Αυτό προάγει μια βιώσιμη προσέγγιση και την ανακύκλωση πρώτων υλών.

Η ενσωμάτωση της επιστήμης των τροφίμων και της διατροφής παίζει κρίσιμο ρόλο στη μείωση των απωλειών και της σπατάλης τροφίμων (ΑΣΤ), ιδιαίτερα μέσω των εξελίξεων στις τεχνολογίες συσκευασίας, μεθόδων διατήρησης της διάρκειας ζωής και διαφοροποίησης των συστατικών.

Η υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών ευθυγραμμίζεται με τις αξίες των καταναλωτών, προσφέροντας ανταγωνιστικό πλεονέκτημα, προάγοντας την αφοσίωση και χτίζοντας εμπιστοσύνη. Η επίτευξη μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής για τη μείωση της ΑΣΤ απαιτεί συνδυασμό πολιτικών παρεμβάσεων, συνεργατικών πρωτοβουλιών και συνεχών βελτιώσεων στην επιστήμη και την τεχνολογία των τροφίμων. Μέσω μεταρρυθμίσεων στη σπατάλη και βιώσιων εμπλοκών, οι εταιρείες μπορούν να κάνουν το αντίθετο από αυτό που συνέβη, προσφέροντας ταυτόχρονα θετική συνεισφορά στην κοινωνία και το περιβάλλον.

2.5. Βέλτιστες πρακτικές

Φαίνεται ότι η ΕΕ έχει βιώσει πολλές νομοθετικές εξελίξεις που αφορούν το ζήτημα της σπατάλης τροφίμων τα τελευταία χρόνια, λόγω της φροντίδας που επιδεικνύει. Η αποφασιστικότητα της ΕΕ να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο αποτυπώνεται με την εισαγωγή χαρακτηριστικών "σπατάλης τροφίμων" στις διάφορες οδηγίες και κανονισμούς, όπως η νομοθεσία για τη μέτρηση της σπατάλης τροφίμων και η καθιέρωση πανευρωπαϊκών στόχων. Επιπλέον, η επίτευξη αυτού του φιλόδοξου στόχου φαίνεται εφικτή. Παράλληλα, αποκαλύπτεται ότι υπάρχουν πολλά που μπορεί να κάνει η κυβέρνηση, καθώς και σχετικοί φορείς όπως το υπουργείο Υγείας ή το Υπουργείο Περιβάλλοντος, ώστε να μειωθεί η σπατάλη από τους καταναλωτές που είναι αποτρέψιμη.

Επιπλέον, η Εξουσιοδοτημένη Απόφαση επιτρέπει την εναρμόνιση των μεθόδων για την απόκτηση τέτοιων δεδομένων μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ, μέσω της υποχρέωσης συμμόρφωσης με τις ίδιες νομικές ρυθμίσεις στον τομέα της αναφοράς και των προβλέψεων. Έτσι, οι θεμελιώσεις της κοινής αποστολής της νέας Οδηγίας Πλαισίου για τα Απόβλητα και της στρατηγικής "Μαζί Μειώνουμε τη Σπατάλη Τροφίμων" είναι να εμπλέκονται τα κράτη μέλη στην εφαρμογή προληπτικών πρωτοβουλιών, να ενθαρρύνονται οι δωρεές προς τις τράπεζες τροφίμων και να δίνονται κίνητρα για τη μείωση της παραγωγής αποβλήτων.

Στο πλαίσιο της επιστήμης των τροφίμων, της διατροφής και των κανόνων κατά της σπατάλης στη βιομηχανία αρτοποιίας, μπορούν να εφαρμοστούν αρκετές βέλτιστες πρακτικές για να διασφαλίσουν την

ασφάλεια των τροφίμων, την ποιότητα και την μείωση των αποβλήτων:

1. Εφαρμογή Πρωτοκόλλων Ασφαλείας: Ο κύριος στόχος ενός αρτοποιείου είναι η διασφάλιση της ασφάλειας, που περιλαμβάνει τη χρήση κατάλληλων ενδυμάτων από τους εργαζόμενους, όπως γάντια και δίχτυ μαλλιών, όταν χειρίζεστε τα τρόφιμα. Επιπλέον, πρέπει να διασφαλίζεται η σωστή υγιεινή και καθαριότητα στους χώρους εργασίας, καθώς και στους γύρω χώρους του αρτοποιείου, προκειμένου να αποφεύγονται οι τροφιμογενείς ασθένειες.

2. Διαχείριση Συστατικών: Με την περιοδική εξέταση των ετικετών λήξης των υλικών αρτοποιίας πριν από τη χρήση τους, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι τα χρησιμοποιούμε εγκαίρως, πριν από την ημερομηνία λήξης ή τη φθορά τους, και έτσι να μειώσουμε σημαντικά τη σπατάλη. Ένα ψυγείο θα βοηθήσει επίσης στην παράταση της κατάστασης των υλικών που δεν χρησιμοποιούνται.

Είναι επίσης σημαντικό να ελέγχεται η υγρασία στις αποθηκευτικές περιοχές για την αποφυγή συσσώρευσης υγρασίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη μούχλας και αλλοίωσης. Η χρήση κατάλληλων αποθηκευτικών δοχείων που είναι καθαρά, ξηρά και κλειστά είναι απαραίτητη για την προστασία των αρτοποιημάτων από τη μόλυνση και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

3. Συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας: Είναι απαραίτητο να εγκατασταθούν συστήματα ελέγχου σε υψηλό επίπεδο, όπως το HACCP (Ανάλυση Κινδύνων και Καθοριστικά Σημεία Ελέγχου), το οποίο είναι μια συστηματική προληπτική προσέγγιση για την ασφάλεια των τροφίμων που εντοπίζει, αξιολογεί και ελέγχει τους κινδύνους που είναι σημαντικοί για την ασφάλεια των τροφίμων. Επιπλέον, οι προδιαγραφές ISO (Διεθνής Οργανισμός Τυποποίησης), που είναι ένας ανεξάρτητος, μη κυβερνητικός διεθνής οργανισμός που αναπτύσσει πρότυπα για να διασφαλίσει την ποιότητα, την ασφάλεια και την αποδοτικότητα των προϊόντων, υπηρεσιών και συστημάτων, καθώς και οι Παγκόσμιες Προδιαγραφές BRC (British Retail Consortium), που είναι ένα κορυφαίο πρόγραμμα πιστοποίησης ασφάλειας και ποιότητας.

Με αυτόν τον τρόπο, ρυθμίζουν επίσης την προμήθεια πρώτων υλών και συντονίζουν τον προγραμματισμό και την εκτέλεση των παραγωγικών δραστηριοτήτων. Αυτό μειώνει τους κινδύνους που σχετίζονται με τις παραγγελίες που δεν εκπληρώνονται και τη συσσώρευση αποθεμάτων.

4. Παρακολούθηση και Αναφορά Σπατάλης Τροφίμων: Οι αρτοποιοί θα πρέπει να εξετάσουν όλες τις απαιτήσεις που ορίζονται από τη νομοθεσία, όπως η Οδηγία Πλαίσιο για τα Απόβλητα της ΕΕ, στην προσπάθεια τους να καταγράφουν δεδομένα και να αναφέρουν τη σπατάλη τροφίμων. Παράλληλα, προγράμματα που υποστηρίζουν την πρόληψη της σπατάλης, όπως η συστηματική ενθάρρυνση δωρεών τροφίμων και η μετάβαση σε πρακτικές με λιγότερη σπατάλη, είναι κρίσιμα ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Αυτές οι διαδικασίες αποτελούν ένα από τα εργαλεία που μπορεί να εφαρμόσει ένας αρτοποιός για να προσδιορίσει τις αδυναμίες του και να παρακολουθεί την πρόοδο του με την πάροδο του χρόνου, ώστε να μετρά και να αναφέρει τη σπατάλη τροφίμων.

5. Τυποποιημένη Μεθοδολογία Μέτρησης: Βασισμένες στα τυποποιημένα πρωτόκολλα μέτρησης της σπατάλης τροφίμων που προτείνει η ΕΕ, οι μέθοδοι αυτές εξασφαλίζουν ακριβή και αξιόπιστη καταγραφή σύμφωνα με τις καθορισμένες κατευθυντήριες γραμμές αναφοράς. Ο ενιαίος τρόπος καταγραφής της σπατάλης τροφίμων από την ΕΕ καλύπτει τις γενικές απαιτήσεις για κάθε επιχείρηση και παρακολουθεί τη διαδικασία προσπαθειών για έναν βιώσιμο κόσμο.

6. Συνεχής Βελτίωση και Ανταλλαγή Γνώσεων: Η Πλατφόρμα της ΕΕ για την Απώλεια και τη Σπατάλη Τροφίμων λειτουργεί ως εργαλείο για την ανταλλαγή πληροφοριών και την μεταφορά τεχνικών. Έτσι, τα αρτοποιεία γίνονται κέντρα καινοτομίας στη σπατάλη τροφίμων και οι δεξιότητες τους βελτιώνονται.

Η υιοθέτηση πρακτικών μηδενικής σπατάλης επιτρέπει σε άτομα και επιχειρήσεις να μειώσουν σημαντικά το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα, να εξοικονομήσουν πόρους και να συμβάλλουν σε ένα βιώσιμο μέλλον. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει τη μετάβαση σε συνειδητή κατανάλωση, την επαναχρησιμοποίηση υλικών και την εφαρμογή υπεύθυνων πρακτικών διαχείρισης αποβλήτων σε όλη τη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Η φιλοσοφία της μηδενικής σπατάλης

αναφέρεται σε μια προσέγγιση που στοχεύει στη μείωση ή την πλήρη εξάλειψη της σπατάλης τροφίμων σε όλη την αλυσίδα εφοδιασμού, από την παραγωγή έως την κατανάλωση.

Οι αρτοποιοί μπορούν να επαναχρησιμοποιούν δημιουργικά το ψωμί της προηγούμενης ημέρας για να παρασκευάσουν νόστιμα προϊόντα όπως κρουτόν, πουτίγκα ψωμιού ή γαλλικό τοστ, προσφέροντας συχνά εκπτώσεις για να προωθήσουν την κατανάλωση τους.

Μια άλλη καινοτόμος προσέγγιση περιλαμβάνει τη χρησιμοποίηση όλων των μερών των συστατικών· για παράδειγμα, η παρασκευή γλυκαντικής φλούδας από φλούδες εσπεριδοειδών ή η ενσωμάτωση απομεινاريών πουρέ φρούτων από γέμισμα ζαχαροπλαστικής σε smoothies ή σάλτσες.

Επιπλέον, οι αρτοποιοί μπορούν να συνεργαστούν με τοπικές τράπεζες τροφίμων ή καταφύγια για να δωρίσουν πλεονάζοντα αρτοσκευάσματα που είναι ακόμα ασφαλή για κατανάλωση, αλλά δεν πληρούν τα πρότυπα της αγοράς.

Μπορούν επίσης να υιοθετήσουν φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές, όπως η χρήση ελάχιστης ή οικολογικής συσκευασίας για τα είδη που παραλαμβάνονται και η ενθάρρυνση των πελατών να φέρνουν τα δικά τους δοχεία για αγορές χύμα ή παραγγελίες προς το σπίτι. Αυτές οι πρωτοβουλίες όχι μόνο μειώνουν τη σπατάλη τροφίμων, αλλά υποστηρίζουν και τις προσπάθειες βιωσιμότητας στην κοινότητα.

Συμπερασματικά, δίνοντας προτεραιότητα στη συνεχή βελτίωση και την ανταλλαγή γνώσεων, οι αρτοποιοί μπορούν να παραμείνουν ανταγωνιστικοί, να καινοτομήσουν υπεύθυνα και να καλύψουν τη αυξανόμενη ζήτηση των καταναλωτών για βιώσιμα και υψηλής ποιότητας αρτοσκευάσματα, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τη σπατάλη.



Το σχήμα αντιπροσωπεύει την Ιεραρχία για την προτεραιοποίηση του πλεονάσματος τροφίμων, των παραπροϊόντων και των στρατηγικών πρόληψης σπατάλης τροφίμων (ΑΣΤ). Αυτό το πλαίσιο πρέπει να καθοδηγεί τη διαμόρφωση των αποτελεσματικών στρατηγικών με στόχο τη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα μέτρα πρόληψης, ακολουθούμενα από διαδρομές για την επαναχρησιμοποίηση του πλεονάσματος τροφίμων κατάλληλων για ανθρώπινη κατανάλωση, την επαναχρησιμοποίηση τροφίμων που δεν είναι πλέον κατάλληλα για ανθρώπους ως ζωοτροφές, την ανακύκλωση υλικών σε προϊόντα υψηλής αξίας (με μερική αποδόμηση), την ανάκτηση θρεπτικών συστατικών, την ανάκτηση ενέργειας, και, ως λιγότερο προτιμητέα επιλογή, τη διάθεση των απορριμμάτων τροφίμων.

Μέρος 3. Χημεία στην κουζίνα: ζύμωση και ζύμες αρτοποιίας

Δεν υπάρχει τροφή που να καταναλώνεται παγκοσμίως όσο το ψωμί. Ιστορικά, το ψωμί έχει παρατηρηθεί σε διάφορες εποχές και ηπείρους, όπως η Ευρώπη, η Αφρική, η Αμερική κ.λπ. Σε όλο τον κόσμο παράγεται μεγάλη ποικιλία ψωμιού, επηρεαζόμενη από την ιστορία, τον πολιτισμό, το κλίμα και τη θρησκεία (Suchintita Das et al., 2023). Είναι ευρέως γνωστό ότι η κατανάλωση και η χρήση ψωμιού καταλαμβάνουν σημαντικό μέρος στη καθημερινή διατροφή του μέσου ανθρώπου, όχι μόνο για τα θρεπτικά συστατικά που προσφέρει, αλλά και ως δημιουργικός τρόπος για τους ανθρώπους στη βιομηχανία τροφίμων (Ali et al., 2012). Οι διάφορες μορφές, αρώματα, γεύσεις και συστατικά ποικίλλουν, καθώς υπάρχουν πολλές διαδικασίες για την παρασκευή του, κυρίως λόγω της γνώσης που αποκτά κάθε γενιά από την παράδοση της, με τεχνικές που εφαρμόζονται μέχρι σήμερα σε όλα τα νοικοκυριά (Suchintita Das et al., 2023). Καθώς η επιστήμη συνεχίζει να προοδεύει, η πολυπλοκότητα και η ποικιλία στις διαδικασίες παρασκευής ψωμιού έχουν εξελιχθεί και ενθαρρύνουν τη μαζική παραγωγή ψωμιού καλής ποιότητας και αντοχής (Suchintita Das et al., 2023). Μια διαδικασία που επηρεάζει την τέχνη της παρασκευής ψωμιού είναι η διαδικασία ζύμωσης, στην οποία η ζύμη παίζει καθοριστικό ρόλο. Αυτό το κείμενο θα εξερευνήσει τη σημασία της ζύμωσης και της ζύμης στην παρασκευή ψωμιού, εξηγώντας τον ρόλο, τον αντίκτυπο και τα οφέλη τους στο τελικό προϊόν.

3.1 Μαγιά και ζύμωση

Η ζύμωση είναι μια βιολογική διαδικασία κατά την οποία οι μικροοργανισμοί μεταβολίζουν υδατάνθρακες, παράγοντας ενέργεια και διάφορα παραπροϊόντα. Στην παρασκευή ψωμιού, η ζύμωση έχει πολλαπλές κρίσιμες λειτουργίες και αυτό επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της ζύμης. Η ζύμη είναι ένας μικροοργανισμός που ανήκει στο βασίλειο των Μυκήτων, συγκεκριμένα στην κατηγορία των Ascomycota (Gobbetti et al., 2019). Η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη ζύμη στην παρασκευή ψωμιού είναι η *Saccharomyces cerevisiae*, αν και άλλες είδη όπως η *Candida milleri* και η *Saccharomyces exiguus* χρησιμοποιούνται επίσης σε διάφορες παραδοσιακές διαδικασίες

παρασκευής ψωμιού (Gänzle, 2014). Ωστόσο, οι ζύμες αποκτούν κυρίως τρία βασικά χαρακτηριστικά.

Πρώτα απ' όλα, ένας κρίσιμος ρόλος της ζύμης θεωρείται ότι είναι ο παράγοντας ανύψωσης, δηλαδή έχει την ικανότητα να ανυψώνει τη ζύμη. Η ζύμη καταναλώνει τα σάκχαρα που υπάρχουν στο αλεύρι ή που προστίθενται στη ζύμη, τα μεταβολίζει για να παράγει διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) και αιθανόλη (αλκοόλ) ως παραπροϊόντα. Το CO₂ εγκλωβίζεται στη ζύμη, προκαλώντας την ανύψωση της και δημιουργώντας θύλακες αέρα που δίνουν στο ψωμί την χαρακτηριστική ελαφριά και αέρινη υφή του (Gobbetti et al., 2019).

Δεύτερον, η ζύμη λειτουργεί ως παράγοντας ανάπτυξης γεύσης που συμβάλλει σημαντικά στο προφίλ γεύσης του ψωμιού. Κατά τη διάρκεια της ζύμωσης, η ζύμη παράγει οργανικά οξέα όπως το οξικό οξύ και το γαλακτικό οξύ, καθώς και άλλες γευστικές ενώσεις όπως εστέρες και αλδεΐδες. Αυτές οι ενώσεις συμβάλλουν στη πλούσια, πολύπλοκη γεύση του ψωμιού, ιδιαίτερα στις ποικιλίες προζυμιού (De Vuyst et al., 2014). Επιπλέον, βοηθούν στη ρύθμιση του pH της ζύμης, το οποίο επηρεάζει το σχηματισμό γλουτένης και τη ενζυματική δραστηριότητα (Gänzle, 2014).

Τρίτον, η ζύμωση από τη ζύμη επηρεάζει την ανάπτυξη γλουτένης στη ζύμη του ψωμιού. Καθώς η ζύμη ζυμώνει τα σάκχαρα και παράγει CO₂ (Ali et al., 2012), το αέριο εγκλωβίζεται στο δίκτυο γλουτένης που σχηματίζεται από τις πρωτεΐνες του σιταριού (γλουτενίνη και γλιαδίνη). Αυτό το δίκτυο δίνει στο ψωμί τη δομή και την ελαστικότητα του, επιτρέποντας του να επεκταθεί κατά τη διάρκεια της ζύμωσης και του ψησίματος (Poutanen et al., 2014).

Κατα την παρασκευή ψωμιού χρησιμοποιούνται διάφορες μορφές μαγιάς:

- **Ενεργή Ξηρή Ζύμη:** Αυτός ο τύπος ζύμης είναι ο πιο συχνά διαθέσιμος σε οποιοδήποτε κατάστημα τροφίμων. Η ενεργή ξηρή ζύμη αποτελείται από ξηρές ζυμώσεις μαζί με μια μικρή ποσότητα ανενεργού υλικού που βοηθά στη σταθερότητα της κατά την αποθήκευση. Πριν από τη χρήση, πρέπει να επαναυδατωθεί σε ζεστό νερό (περίπου 43°C) μαζί με μια μικρή ποσότητα ζάχαρης για να ενεργοποιηθεί (Ali et al., 2012).

- **Άμεση Ζύμη (γνωστή και ως Ζύμη Γρήγορης Ανύψωσης):** Η άμεση ζύμη είναι παρόμοια με την ενεργή ξηρή ζύμη αλλά αλέθεται σε μικρότερα σωματίδια και υποβάλλεται σε διαφορετική διαδικασία ξήρανσης, γεγονός που την καθιστά πιο ενεργή και γρηγορότερα λειτουργική. Μπορεί να αναμειχθεί άμεσα με το αλεύρι χωρίς να χρειάζεται προενεργοποίηση, εξοικονομώντας χρόνο στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού (Ali et al., 2012).
- **Φρέσκια Ζύμη (Συμπιεσμένη Ζύμη):** Η φρέσκια ζύμη είναι υγρή και ευαλλοίωτη, πωλείται συνήθως σε μικρές τούρτες. Έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε νερό από τη ξηρή ζύμη και χρειάζεται ψύξη. Η φρέσκια ζύμη μπορεί εύκολα να θρυμματιστεί και μπορεί να προστεθεί απευθείας στο αλεύρι ή να διαλυθεί σε ζεστό νερό πριν από τη χρήση (Ali et al., 2012).
- **Προζύμι:** Το ψωμί προζυμιού βασίζεται σε άγριες ζύμες και γαλακτοβάκιλλους που υπάρχουν σε ένα προζύμι, ένα μείγμα αλευριού και νερού που έχει ζυμωθεί με την πάροδο του χρόνου. Αυτή η καλλιέργεια προζυμιού συντηρείται τροφοδοτώντας την τακτικά με φρέσκο αλεύρι και νερό. Το προζύμι προσφέρει μια μοναδική γεύση στο ψωμί και απαιτεί μεγαλύτερο χρόνο ζύμωσης σε σύγκριση με τη βιομηχανική ζύμη (Coda et al., 2014).

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της ζύμωσης και της ζύμης είναι (Lang, 2023):

- pH: Τυπικά, όξινα έως ελαφρώς όξινα (4.5–6.5).
- Θερμοκρασία: Κυμαίνεται μεταξύ 35–45°C. Χαμηλότερες θερμοκρασίες επιβραδύνουν τη ζύμωση, ενώ υψηλότερες θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες αρώματα και υπερβολική παραγωγή οξέος.
- Σχετική υγρασία (RH%): Ιδανικά διατηρείται μεταξύ 50% και 90%.

Μέρος 4. Τεχνικές παρασκευής ζύμης και ψωμιού - ποικιλία μενού και ειδικά ψωμιά σε διάφορους πολιτισμούς

Η κατανάλωση ψωμιού χρονολογείται από την αρχαιότητα. Σε ανεπτυγμένους αρχαίους πολιτισμούς, οι σπόροι αλέθονταν σε πέτρινες μυλόπετρες, στη συνέχεια ζυμώνονταν με νερό και αλάτι, μερικές φορές με προζύμι, σχηματίζονταν σε πίτα ή φραντζόλα και ψήνονταν σε ανοιχτή φωτιά ή σε φούρνο. Έχουμε καταγραφές για την παρασκευή ψωμιού στην Αίγυπτο πολλές εκατοντάδες χρόνια πριν από τον Χριστό, καθώς και από την Ελλάδα και την Αγγλία κατά την ίδια περίοδο.

Χάρη στη ταχεία μηχανοποίηση, η τεχνολογία ψησίματος υπήρξε μεγάλη εκσυγχρονισμένη τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική. Επιπλέον, νέες επιστημονικές ανακαλύψεις στη γεωργία, τη μικροβιολογία και την τεχνολογία ψησίματος, επέτρεψαν στην βιομηχανική παραγωγή να παραγάγει οικονομικά προσιτό λευκό ψωμί για όλες τις κοινωνικές τάξεις.

4.1. Ιστορία της παρασκευής ψωμιού

4.1.1. Μετά τη βιομηχανική επανάσταση

Χάρη στην ταχεία μηχανοποίηση, η τεχνολογία ψησίματος γνώρισε εκσυγχρονίστηκε τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική. Τα μηχανικά ρολά μύλων, οι βιομηχανικές ξυλόφουρνοι και οι φούρνοι ατμού και αερίου έγιναν ευρέως χρησιμοποιούμενοι. Σε άλλα μέρη του κόσμου, όπως η Ασία και η Αφρική, η ανάπτυξη εξελίχθηκε με πολύ πιο αργό ρυθμό, με αποτέλεσμα οι παραδοσιακές διαδικασίες ψησίματος να επιβιώσουν μέχρι σήμερα, ακόμη και στην βιομηχανική παραγωγή.

4.1.2. Σύγχρονες Τεχνολογίες

Αρχίζοντας από το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, χάρη σε νέες επιστημονικές ανακαλύψεις στη γεωργία, μικροβιολογία και

τεχνολογία ψησίματος, η βιομηχανική παραγωγή κατάφερε να παραγάγει οικονομικό λευκό ψωμί για όλες τις κοινωνικές τάξεις. Χάρη στη στοχευμένη αναπαραγωγή και την υψηλότερη απόδοση από υβρίδια σιτηρών, η τιμή των σιτηρών άρχισε να μειώνεται ραγδαία σε όλη την Ευρώπη. Στην μεταπολεμική Ευρώπη, το λευκό ψωμί δεν ήταν πια προνόμιο των πλουσίων.

Από σύμβολο ευημερίας, το λευκό ψωμί έγινε βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής για τους περισσότερους Ευρωπαίους. Την ίδια στιγμή, στη Σκανδιναβία, στην Ασία και σε άλλα μέρη, τα ψωμιά εξακολουθούν να παρασκευάζονται από κριθάρι, βρώμη, ρύζι και ψευδοσιτηρά αντί για σιτάρι.

Στη σύγχρονη εποχή, ειδικά στην μαζική παραγωγή, ο τύπος του ψωμιού σε μια συγκεκριμένη κουλτούρα ή χώρα καθορίζεται κυρίως από την τοπικά παραγόμενη ποικιλία σιτηρών. Ενώ το σιτάρι είναι το πιο κοινό σιτηρό στη Κεντρική και Νότια Ευρώπη, στις βόρειες χώρες τα περισσότερα ψωμιά παρασκευάζονται από σίκαλη, κριθάρι και βρώμη.

4.2. Σιτηρά και διαδικασίες ψησίματος

4.2.1. Σιτηρά και Ψευδοσιτηρά

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το σιτάρι είναι το κυρίαρχο είδος σιτηρού στην Ευρώπη. Επιπλέον, υπάρχουν σημαντικές καλλιέργειες κριθαριού, σίκαλης και βρώμης στην Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη. Ταυτόχρονα, το ψωμί μπορεί να παρασκευαστεί από καλαμπόκι, ρύζι ή ψευδοσιτηρά, όπως το μίλι, το φαγόπυρο και τα ρεβίθια.

4.2.2. Διαδικασίες άλεσης, είδη αλευριού

Για να παρασκευαστεί μια ζύμη με τη σωστή υφή και, κατά συνέπεια, ένα ψωμί με καλή γεύση, το σιτάρι πρέπει να υποβληθεί σε κάποια μορφή μηχανικής επεξεργασίας. Μπορεί να αλεστεί ή να θρυμματιστεί, και στη συνέχεια το σιτάρι χρειάζεται να κοσκινιστεί για να παραχθεί αλεύρι της κατάλληλης κοκκομετρίας για την παρασκευή ζύμης. Μετά την προετοιμασία και την πιθανή εμπλουτισμένη προσθήκη προσθέτων, το αλεύρι επεξεργάζεται περαιτέρω σε διάφορους τύπους που είναι διαθέσιμοι στην αγορά. Ανάλογα με τα συστατικά, το αλεύρι μπορεί να λάβει έναν αριθμό κατηγοριοποίησης.

Αναφερόμαστε στα συστατικά που αφορούν τα μέρη του σιτηρού και σε ποια αναλογία περιλαμβάνονται στο αλεύρι.

Η αριθμητική κατηγοριοποίηση διαφέρει από χώρα σε χώρα. Για παράδειγμα, στην Ουγγαρία το λεπτό αλεύρι κατηγοριοποιείται ως BL55, ενώ στη Γερμανία ο κωδικός είναι 550. Με παρόμοιο τρόπο, το αλεύρι για ψωμί έχει αριθμό BL80 στην Ουγγαρία αλλά 1050 στην Αυστρία.

Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός, τόσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα σε τέφρα στο αλεύρι. Επίσης, όσο περισσότερα μέρη του σιτηρού περιέχει ένας συγκεκριμένος τύπος αλευριού, τόσο πιο σκούρο και κοκκώδες φαίνεται.

Ένας άλλος καθοριστικός χαρακτήρας του αλευριού είναι η ποσότητα και η σύνθεση των γλουτενών που περιέχει, κάτι που υποδηλώνει τη «δύναμη» του αλευριού. Η σήμανση της περιεκτικότητας σε γλουτένη είναι κοινή στην Ευρώπη, και στην πραγματικότητα είναι υποχρεωτική σε πολλές χώρες. Ο κύριος σκοπός της κατηγοριοποίησης δεν είναι να παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ευαισθησία στη γλουτένη, αλλά να υποδείξει αν το αλεύρι είναι κατάλληλο για την παρασκευή μπισκότων ή ψωμιού.

4.2.3. Μέθοδοι ψησίματος και παρασκευής

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παρασκευής ψωμιού, η ζύμη υποβάλλεται σε διάφορες μηχανικές και χημικές επεξεργασίες. Η ζύμη δημιουργείται όταν το αλεύρι συναντά το νερό, το αλάτι, τα πρόσθετα, τη μαγιά ή το προζύμι. Αρχικά, υποβάλλεται σε μηχανική επεξεργασία, ακολουθούμενη από ωρίμανση, επιπλέον ζύωμα και τέντωμα. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, η δομή της ζύμης υφίσταται μια μη αναστρέψιμη μεταμόρφωση.

Το κοινό χαρακτηριστικό όλων των ψωμιών είναι η μεγάλη περιεκτικότητα σε αλεύρι ή αλεσμένο σιτάρι. Υπάρχουν διάφορες μορφές ψωμιού, τις οποίες θα εξετάσουμε λεπτομερώς παρακάτω. Γενικά, τα περισσότερα ευρωπαϊκά ψωμιά έχουν ελαφρώς αλμυρή γεύση, είναι μαλακά εσωτερικά με μια ξεχωριστή σκληρή κρούστα. Εναλλακτικά, το ψωμί μπορεί να ψηθεί χωρίς κρούστα, να έχει γλυκιά γεύση, να περιέχει γέμιση ή να έχει διαστρωματωμένη δομή.

Το ψωμί γίνεται βρώσιμο μετά από θερμική επεξεργασία. Ανάλογα με τον τύπο και τη μέθοδο παρασκευής, η θερμοκρασία μπορεί να κυμαίνεται από 100 βαθμούς Κελσίου έως 400-450 βαθμούς. Το ψήσιμο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε φούρνο με κλειστό θάλαμο καύσης, σε καζάνι, σε φούρνο σκαμμένο στο έδαφος, στην εστία πυρόπετρας που είναι κολλημένη στον τοίχο του. Στην Ευρώπη, η πιο κοινή τεχνική ψησίματος είναι η χρήση φούρνου που θερμαίνεται με ξύλο, αέριο ή ηλεκτρικό ρεύμα.

4.3. Τύποι ζύμης

4.3.1. Ψωμί χωρίς ζύμωση

Στην Ασία, τα ψωμιά παρασκευάζονται συνήθως χωρίς ζύμωση και διαμορφώνονται σε είδη πίτας (flatbread). Κατά την προετοιμασία τους δεν χρησιμοποιούνται διογκωτικοί παράγοντες, και αυτή η ποικιλία πίτας παρασκευάζεται από αλεύρια με χαμηλή περιεκτικότητα σε γλουτένη ή ψεύτικους κόκκους, τα οποία είναι ουσιαστικά χωρίς γλουτένη. Η υφή τους είναι συμπαγής και το σχήμα είναι συνήθως στρογγυλό.

4.3.2 Ψωμί με ζύμωση και διογκωτικούς παράγοντες

Σε όλη την Ευρώπη, τα ψωμιά παίρνουν τη μορφή φρατζόλας, αλλά δημοφιλή είναι και τα επίπεδα ψωμιά όπως η πίτα και η πίτσα. Όλα αυτά χρησιμοποιούν διογκωτικούς παράγοντες και ζύμωση. Στις αραβικές και ινδικές κουλτούρες, η ζύμωση είναι επίσης κοινή για τα επίπεδα ψωμιά και τις πίτες.

Η ζύμωση μπορεί να επιτευχθεί είτε με φυσικό προζύμι είτε με χρήση διαφορετικών ζυμών, οι οποίες στην ουσία είναι βακτήρια που παράγουν γαλακτικό οξύ. Αυτά σχηματίζουν αέρια, τα οποία απελευθερώνονται μέσα στη ζύμη και παγιδεύονται από το δίκτυο γλουτένης. Ως αποτέλεσμα, η ζύμη φουσκώνει και γεμίζει με φυσαλίδες. Κατά τη διάρκεια της ζύμωσης, πραγματοποιούνται πολύ σημαντικές και ωφέλιμες οργανικές αλλαγές στο αλεύρι, ενώ απελευθερώνονται επιπλέον ουσίες που προσδίδουν γεύση και άρωμα. Έτσι, το ψωμί όχι μόνο αυξάνεται σε όγκο, αλλά αναπτύσσει και τη χαρακτηριστική του γεύση στη διαδικασία.

Στην Ευρώπη, το πιο κοινό διογκωτικό μέσο είναι η παραδοσιακή μαγιά του φούρναρη. Χρησιμοποιείται σε μορφή σκόνης, εξωθημένη ή ωμή. Η μαγιά χρησιμοποιείται από αρτοποιούς και νοικοκυρές σε όλο τον κόσμο. Είναι εύκολη στην εφαρμογή, μπορεί να ενεργοποιηθεί γρήγορα ανά πάσα στιγμή, γεγονός που την καθιστά δημοφιλή και στην βιομηχανική παραγωγή.

Χάρη στην άνοδο των παραδοσιακών τεχνικών αρτοποιίας τις τελευταίες δεκαετίες, όλο και περισσότερα αρτοποιεία χρησιμοποιούν φυσικούς ζυμομύκητες αντί για συμβατική μαγιά. Το προζύμι είναι μια ουσία που δημιουργείται από μικροσκοπικούς μύκητες και βακτήρια που ζουν στα εξωτερικά στρώματα του σιταριού. Καλλιεργείται με αυστηρή τεχνολογική διαδικασία και διατηρείται συνεχώς. Στα χέρια έμπειρων αρτοποιών, το φυσικό προζύμι μπορεί να δημιουργήσει συναρπαστικά σχήματα, υφές και γεύσεις.

Τέλος, σε κάποιες χώρες υπάρχει παράδοση παρασκευής ψωμιού με τη χρήση μπέικιν πάουντερ, ενώ σε άλλες, η μαζική παραγωγή μπορεί να χρησιμοποιεί ακόμη και ένζυμα κατά τη διαδικασία παραγωγής ψωμιού. Από όλα αυτά τα διογκωτικά συστατικά, το φυσικό προζύμι και η μαγιά του φούρναρη θεωρούνται τα πιο κατάλληλα εκδόχα. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι σε ορισμένες περιοχές της Ουγγαρίας τον 18ο και 19ο αιώνα, πριν την ευρεία χρήση της μαγιάς, χρησιμοποιούσαν οξινισμένο πίτουρο σιταριού ως διογκωτικό μέσο για την παρασκευή ψωμιού.

4.4. Η τεχνική παρασκευής μιας ζύμης

4.4.1. Σύνθεση

Το αλεύρι, το νερό, η μαγιά και το αλάτι θεωρούνται τα πιο βασικά συστατικά για την παρασκευή ψωμιού στην Ευρώπη. Μετά την ανάμειξη και το ζύμωμα των παραπάνω συστατικών, αυτά χάνουν σταδιακά τις αρχικές τους ιδιότητες και γίνονται ομοιογενή, δημιουργώντας αυτό που ονομάζουμε ζύμη για ψωμί.

4.4.2 Ζύμωση

Η διαδικασία της ζύμωσης στη ζύμη ψωμιού προκαλείται κυρίως από τη μαγιά ή το προζύμι. Αυτή η διαδικασία απαιτεί χρόνο, που ποικίλλει ανάλογα με τα χρησιμοποιούμενα συστατικά και τις συνθήκες. Στη

βιομηχανική παραγωγή, η ζύμη ψωμιού είναι συνήθως έτοιμη για σχηματισμό σε 30-120 λεπτά. Ωστόσο, με τη χρήση παρατεταμένης ζύμωσης, η ζύμη μπορεί να χρειαστεί έως και 24-48 ώρες πριν είναι έτοιμη για σχηματισμό.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι η ζύμη ψωμιού είναι μια ζωντανή ουσία! Η ζύμωση είναι το αποτέλεσμα διαδικασιών που δεν είναι ορατές με γυμνό μάτι. Η δράση των βακτηρίων και των καλλιεργείων μαγιάς δημιουργεί την υφή, την κατάλληλη οξύτητα και τη γεύση του ψωμιού.

4.4.3. Σχηματισμός

Όταν η ζύμη ψωμιού έχει ζυμωθεί για τον κατάλληλο χρόνο, είναι έτοιμη για τον τελικό σχηματισμό. Στην Ευρώπη, τα ψωμιά συνήθως παίρνουν σχήμα στρογγυλό, κοντό ή μακρύ, ενώ στην περίπτωση της πίτας, των πιτών και της πίτσας, η ζύμη διαμορφώνεται επίπεδη, στη συνέχεια διπλώνεται και τεντώνεται πριν τοποθετηθεί στον φούρνο. Υπάρχουν τύποι ψωμιού που παίρνουν το τελικό τους σχήμα μέσα σε κλειστό ταψί ή σε καλάθι προζύμωσης, ενώ άλλα τοποθετούνται σε τραπέζι ή σε μια ζώνη για προπλάσιμο, φούσκωμα και στη συνέχεια για τον τελευταίο σχηματισμό.

Κατά τη διαδικασία σχηματισμού είναι πολύ σημαντικό να δοθεί προσοχή στην ευθραυστότητα της ζύμης. Η ζύμη που υπόκειται σε πολύ ισχυρή ή παρατεταμένη μηχανική επεξεργασία μπορεί να υπερθερμανθεί, να καταρρεύσει, να σκιστεί ή σε ορισμένες περιπτώσεις να υπερ-ζυμωθεί.

Για τους αρτοποιούς με προβλήματα όρασης, ο σχηματισμός είναι μια από τις πιο κατάλληλες φάσεις στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού. Τα χέρια λαμβάνουν αρκετή διέγερση ώστε να ελέγχουν τις ιδιότητες της ζύμης ανά πάσα στιγμή.

4.4.4 Φούρνισμα και ψήσιμο της ζύμης

Η έτοιμη ζύμη συνήθως τοποθετείται σε προθερμασμένο φούρνο. Για τους αρτοποιούς με προβλήματα όρασης, μπορούμε να παρέχουμε ένα καλά προσαρμοσμένο εργασιακό περιβάλλον κατά τη διαδικασία σχηματισμού χρησιμοποιώντας ειδική συσκευή για τη μεταφορά του ψωμιού στο ταψί ή τοποθετώντας τη ζύμη σε μικρό, καλά φωτισμένο φούρνο ανοιχτής φλόγας. Εναλλακτικά, η ζύμη μπορεί να εισαχθεί σε

έναν περιστροφικό κλίβανο (φούρνος με περιστρεφόμενη σχάρα). Για τους αρτοποιούς με προβλήματα όρασης, το άνοιγμα του ατμού ξεκινά πάντα με κλειστή την πόρτα του φούρνου. Η τήρηση της θερμοκρασίας και της διάρκειας ψησίματος απαιτεί μεγάλη τεχνολογική πειθαρχία. Πέραν την τήρηση μιας λεπτομερούς συνταγής, κάθε περίπτωση ψησίματος είναι μοναδική, καθώς πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το χρόνο και τη θερμοκρασία ψησίματος. Η διαδικασία ψησίματος πρέπει να παρακολουθείται συνεχώς, και ελέγχουμε την ετοιμότητα του ψωμιού πριν το βγάλουμε από τον φούρνο.

4.4.5 Χειρισμός του τελικού ψωμιού

Το ψημένο ψωμί πρέπει να τοποθετηθεί σε σχάρα και να διατηρηθεί σε ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο μέχρι να κρυώσει πλήρως. Η ανεπαρκής ψύξη μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση του ψωμιού, ειδικά αν τα ψωμιά στοιβάζονται το ένα πάνω στο άλλο, όπως συμβαίνει κατά τη μεταφορά και τη συσκευασία. Η συσκευασία ή αποθήκευση του ψωμιού όσο είναι ακόμα ζεστό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε απώλεια υφής. Κάποια είδη ψωμιού, όπως η πίτα, είναι καλύτερα να καταναλώνονται φρέσκα, ενώ τα παραδοσιακά ψωμιά πρέπει να παρουσιάζονται στους καταναλωτές εντελώς κρύα.

4.5. Εργασία για την παρασκευή της ζύμης

4.5.1. Εργαλεία χειρός

Ζυγαριές (ψηφιακές συσκευές ομιλίας ή/και μεγάλης οθόνης)

- Σπάτουλες ζύμης, κοπτικά ζύμης (μεταλλικά, ξύλινα ή πλαστικά εργαλεία)
- Μπολ ανάμειξης
- Ράβδοι και πλάστες (για άπλωμα και τέντωμα ζύμης)
- Φόρμες ψησίματος, πανιά, ταψιά ψησίματος
- Πινέλα
- Σπάτουλα ψησίματος, προστατευτικά γάντια
- Ψηφιακό θερμόμετρο

- Ψεκαστήρας νερού

4.5.2. Μηχανήματα

Ζυμωτήριο

- Φούρνοι, διάφορα εργαλεία φούρνου
- Μηχανή στρώματος ζύμης (roller)
- Επεξεργαστής τροφίμων, μίξερ
- Διαχωριστής, περιστροφικός μηχανισμός ζύμης
- Ψυγείο, ψυγείο-καταψύκτης
- Κουζίνα (φούρνος)

4.5.3. Περιβαλλοντικές συνθήκες

Ο φούρνος ή οποιοσδήποτε χώρος όπου πραγματοποιείται η παρασκευή ψωμιού μπορεί να λειτουργήσει μόνο με την κατοχή των απαραίτητων πιστοποιητικών. Αυτά πρέπει να συμμορφώνονται με τους υπάρχοντες κανονισμούς υγιεινής, προστασίας από ηλεκτροπληξία και ασφάλειας τροφίμων που ισχύουν σε κάθε χώρα. Η αυστηρή και συνεπής τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας είναι εξαιρετικά σημαντική όταν πρόκειται για εργαζόμενους με αναπηρίες. Ο συστηματικός αερισμός και ο καθαρισμός των χώρων εξασφαλίζουν ένα χώρο εργασίας χωρίς μικρόβια.

4.6. Το ψωμί στο κόσμο

4.6.1 Λευκό Ψωμί

Το λευκό ψωμί είναι το αγαπημένο είδος στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη. Κυκλοφορεί σε διάφορα σχήματα, συνήθως με βάρος μισού έως ενός κιλού. Χρησιμοποιώντας λεπτό αλεύρι λευκού ψωμιού και είτε μαγιά είτε φυσικό προζύμι, το αποτέλεσμα είναι ένα ελαφρύ και αφράτο ψωμί με ομοιόμορφα κενά, μαλακό εσωτερικό και τραγανή στην εξωτερική κόρα.

4.5.2 Ψωμιά γαλλικού τύπου

Το ψωμί γαλλικού τύπου έχει συνήθως τραγανή κόρα και μαλακό, αφράτο εσωτερικό. Αυτά τα ψωμιά παρασκευάζονται κυρίως από

αλεύρι σίτου και διατίθενται σε μεγάλη ποικιλία σχημάτων, που ανταγωνίζονται μόνο τα ιταλικά ψωμιά. Το πιο γνωστό γαλλικό ψωμί είναι η μπαγκέτα, η οποία είναι επιμήκης, κυλινδρική, με μυτερά άκρα και έντονες ραβδώσεις στην επιφάνεια. Στη Γαλλία, η μπαγκέτα καταναλώνεται για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό, συχνά χρησιμοποιείται για σάντουιτς αλλά τρώγεται και ως σνακ, με βούτυρο και μαρμελάδα ή με τυρί.

Εκτός από τις μπαγκέτες, δημοφιλείς είναι και οι παραδοσιακές τεχνικές του ψωμιού των χωρικών, όπως το Pain de Campagne, το οποίο παρασκευάζεται με μακρά ζύμωση και φυσικό προζύμι. Αυτός ο τρόπος παρασκευής επιτρέπει την ανάπτυξη εκλεπτυσμένης γεύσης και ειδικής υφής στο ψωμί. Αυτό το είδος ψωμιού είναι ευρέως διαθέσιμο σε αρτοποιεία χειροποίητων προϊόντων σε όλο τον κόσμο.

4.5.3 Ψωμιά από τη Μεσόγειο

Όπως και η γαλλική, η ιταλική παράδοση αρτοποιίας ασκεί μεγάλη επιρροή στο διεθνές στυλ ψωμιού. Εκτός από τα πιο συμβατικά ψωμιά, όπως η τσιαμπάτα και η focaccia, διάφορες τοπικές σπεσιαλιτέ κάνουν την ιταλική κουλτούρα ψησίματος ακόμη πιο συναρπαστική. Τα ιταλικά ψωμιά είναι διάσημα για την απλότητά τους και την ποικιλία γεύσεων. Το madre προζύμι, που χρησιμοποιείται κυρίως για την ωρίμανση γλυκισμάτων, ξεκίνησε την παγκόσμια διαδρομή του από την Ιταλία.

Η ελληνική, κυπριακή και βαλκανική κουζίνα συμβάλλουν επίσης στη διεθνή κουλτούρα του ψωμιού με τις πολυάριθμες σπεσιαλιτέ τους. Κοινός τους χαρακτηριστικό είναι το πλατύ σχήμα, που μοιάζει περισσότερο με πίτες, και συχνά περιέχουν κάποιο είδος γέμισης. Η γρήγορα ψημένη πίτα είναι το ιδανικό συνοδευτικό για τα μεσογειακά πιάτα.

4.5.4 Ψωμιά από τη Βόρεια Ευρώπη και τη Σκανδιναβία

Καθώς μετακινούμαστε βόρεια από τη Μεσόγειο, οι τύποι σιτηρών που μπορούν να καλλιεργηθούν αλλάζουν σημαντικά. Ενώ το σιτάρι είναι το κυρίαρχο δημητριακό στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη, βόρεια της Πολωνίας η σίκαλη είναι το κύριο δημητριακό. Στη Βόρεια Ευρώπη και στις πρώην σοβιετικές δημοκρατίες, τα πυκνά,

σκουρόχρωμα αλεύρια ολικής άλεσης είναι τα πιο δημοφιλή για την παρασκευή ψωμιού, δημιουργώντας έτσι πιο συμπαγή καρβέλια. Τα ψωμιά της Βόρειας Ευρώπης έχουν κοινά χαρακτηριστικά όπως όξινη γεύση, τραχύτητα, υγρασία και πυκνότητα, λόγω της χαμηλής περιεκτικότητας σε μαγιά.

Αυτά τα χαρακτηριστικά απαιτούν διαφορετικά σχήματα από τα λευκά ψωμιά της Κεντρικής και Νότιας Ευρώπης, με αποτέλεσμα, εκτός από μικρότερα καρβέλια, να είναι διαδεδομένα και τα επίπεδα ψωμιά. Η γεύση των ψωμιών του Βορρά είναι ασυνήθιστη για πολλούς και για αρκετούς, το μαύρο ψωμί εξακολουθεί να είναι σύμβολο φτώχειας. Ακόμα και σήμερα, το λευκό ψωμί θεωρείται σύμβολο ευημερίας. Ωστόσο, είναι ευρέως γνωστό ότι το ψωμί ολικής άλεσης είναι μια πιο υγιεινή επιλογή, τουλάχιστον σε σύγκριση με το λευκό ψωμί, το οποίο παρασκευάζεται από εκλεπτυσμένο αλεύρι. Στις ανεπτυγμένες χώρες, όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν συνειδητά τα πιο σκουρόχρωμα ψωμιά τύπου Σκανδιναβίας στη διατροφή τους.

4.5.5 Ψωμιά από την Ασία και τη Βόρεια Αφρική

Α Η Ασία και η Αφρική αποτελούνται από πολλές πολιτιστικές περιοχές, κάτι που αντικατοπτρίζεται και στη διατροφική τους ποικιλομορφία. Για αυτό είναι δύσκολο να γενικεύσουμε σχετικά με τους τύπους ψωμιών στις δύο αυτές ηπείρους. Ωστόσο, η ασιατική και αφρικανική κουζίνα έχουν ομοιότητες στις παραδόσεις αρτοποιίας τους. Καταρχάς, το ευρωπαϊκό λευκό ψωμί είναι σχεδόν άγνωστο σε αυτές τις ηπείρους. Επιπλέον, αν και το σιταρένιο αλεύρι χρησιμοποιείται σε ορισμένες βορειοαφρικανικές χώρες, τα αλέσματα ολικής άλεσης από πέτρα, με υψηλή περιεκτικότητα σε τέφρα, προτιμούνται περισσότερο από το εκλεπτυσμένο λευκό αλεύρι.

Ένα ακόμη κοινό χαρακτηριστικό της αφρικανικής και ασιατικής ψωμοπαραγωγής – με εξαίρεση το Μαρόκο– είναι ότι σχεδόν όλα τα ψωμιά παρασκευάζονται σε στρογγυλό σχήμα.

4.6. Βέλτιστες πρακτικές

- Για τους αρτοποιούς με προβλήματα όρασης, ο ατμός πάντα δημιουργείται πίσω από κλειστή πόρτα φούρνου. Η τήρηση της θερμοκρασίας και της διάρκειας ψησίματος απαιτεί μεγάλη τεχνολογική πειθαρχία.

- Η αυστηρή και σταθερή συμμόρφωση με τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην εργασία είναι εξαιρετικά σημαντική κατά την εργασία με άτομα με αναπηρία. Ο συστηματικός αερισμός και ο καθαρισμός του χώρου εξασφαλίζουν έναν χώρο εργασίας χωρίς μικρόβια.
- Στη διαδικασία μορφοποίησης του ζυμαριού, είναι πολύ σημαντικό να δίνεται προσοχή στην ευθραυστότητα της ζύμης.
- Για τους αρτοποιούς με προβλήματα όρασης η διαμόρφωση είναι μια από τις πιο κατάλληλες φάσεις στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού. Τα χέρια δέχονται άφθονη διέγερση για να κρατούν υπό έλεγχο τις ιδιότητες της ζύμης ανά πάσα στιγμή.

4.7. Παραρτήματα και εικόνες



Ζύμωση



Μεσογειακό ψωμί



Η πιο γνωστή γαλλική μπαγκέτα

Μέρος 5. Αρτοποιία με διατροφικούς περιορισμούς

Η παρακάτω ενότητα καλύπτει τη επιστήμη του ψησίματος για διάφορες ανάγκες, εξερευνώντας τις υποκαταστάσεις υλικών και τις προσαρμογές συνταγών για τη δημιουργία νόστιμων εναλλακτικών προϊόντων αρτοποιίας χωρίς να θυσιάζεται η γεύση ή η υφή. Από υποκατάστατα αλευριών μέχρι εναλλακτικές λύσεις γαλακτοκομικών και αυγών, θα εξετάσουμε τις πολυπλοκότητες του ψησίματος για διατροφικούς περιορισμούς και ταυτόχρονα θα διασφαλίσουμε ότι οι αρτοποιοί θα αποκτήσουν μια σαφή εικόνα των προϊόντων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να προετοιμάσουν ψωμιά και γλυκίσματα κατάλληλα για διάφορες ανάγκες.

5.1 Αρτοποιία με διατροφικούς περιορισμούς

Με την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση για τις αλλεργίες τροφίμων, θα πρέπει να ασκείται ιδιαίτερη προσοχή κατά την παρασκευή τροφίμων για άτομα με διατροφικούς περιορισμούς. Πρέπει καταρχάς να διευκρινιστεί ότι, ενώ ορισμένα συστατικά τροφίμων είναι απόλυτα ασφαλή για ορισμένα άτομα, τα ίδια μπορεί να είναι οτιδήποτε άλλο εκτός από υγιή και ακόμη και επικίνδυνα για άλλους. Για παράδειγμα, η γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη, είναι ασφαλής για τους περισσότερους, αλλά μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας σε άτομα με κοιλιοκάκη ή ευαισθησία στη γλουτένη. Ομοίως, η λακτόζη, η ζάχαρη που περιέχεται στο γάλα, γίνεται ανεκτή από πολλούς, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε πεπτικά προβλήματα για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη. Πέρα από τις υγειονομικές παραμέτρους, ορισμένοι διατροφικοί περιορισμοί επηρεάζονται από θρησκευτικές πεποιθήσεις. Για παράδειγμα, οι μουσουλμάνοι πρέπει να αποφεύγουν το αλκοόλ, που περιέχεται σε ορισμένα αρτοποιήματα, και το χοιρινό, ενώ οι Εβραίοι που ακολουθούν τους κοσέρ κανόνες διατροφής έχουν επίσης συγκεκριμένες απαιτήσεις για τα συστατικά και την παρασκευή.

Συνήθως, όταν αναφερόμαστε σε υγιεινά προϊόντα στη βιομηχανία αρτοποιίας, εννοούμε ότι τα τελικά προϊόντα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, με χαμηλές θερμίδες και ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη, λευκό αλεύρι, λακτόζη κ.λπ. Σε αυτό το πλαίσιο, οι αρτοποιοί

διαδραματίζουν τον κύριο ρόλο στην ανάπτυξη και την παρασκευή πιο υγιεινών εκδοχών δημοφιλών προϊόντων, τα οποία μπορούν να είναι τόσο νόστιμα όσο και ασφαλή για κατανάλωση. Το ψήσιμο αφορά την κατανόηση της λεπτομερούς αλληλεπίδρασης των συστατικών και των τεχνικών, όχι απλώς την τήρηση συνταγών. Με μια προσεκτική προσέγγιση, θα εξερευνήσουμε τις πολυπλοκότητες των υποκαταστάσεων και της προσαρμογής συνταγών σε διαφορετικές διατροφικές ανάγκες χωρίς να θυσιάσουμε τη γεύση ή την υφή.

5.2. Σκοπός του αλευριού στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές του

Η δημιουργία αρτοποιημάτων χωρίς γλουτένη είναι ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση για έναν αρτοποιό, καθώς η γλουτένη είναι ένα σημαντικό δομικό συστατικό των περισσότερων ψημένων προϊόντων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα εναλλακτικά αλεύρια έρχονται ως υποκατάσταση. Αυτά παρασκευάζονται από μια ποικιλία συστατικών που προσφέρουν δυνατότητες στην αρτοποιία, ειδικά για όσους έχουν διατροφικούς περιορισμούς. Όταν απαιτείται να αποκλειστεί το παραδοσιακό αλεύρι σίτου, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικές που περιλαμβάνουν διάφορους σπόρους και δημητριακά.

Χωρίς επαρκή δομικά στοιχεία, τα ψημένα προϊόντα χωρίς γλουτένη μπορεί να είναι υπερβολικά εύθρυπτα, να μην συγκρατούνται ή να δυσκολεύονται να φουσκώσουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι πρωτεΐνες αυγών που βρίσκονται σε ορισμένα γρήγορα ψωμιά μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση αυτής της ανεπάρκειας. Για να ικανοποιηθεί η ανάγκη για δομή στη διαδικασία ψησίματος χωρίς γλουτένη, χρησιμοποιούνται φυτικά κόμμεα όπως η πηκτίνη. Αυτή, που βρίσκεται συνήθως σε ζελέ φρούτων και μαρμελάδες, μπορεί να βελτιώσει την υφή και τη δομή γρήγορων ψωμιών και ζυμών χωρίς γλουτένη. Τα φυτικά κόμμεα σε σκόνη, όπως τα κόμμεα ξανθάνης, χρησιμοποιούνται επίσης για τα δομικά τους οφέλη χωρίς να προσθέτουν γλυκύτητα ή γεύση σε προϊόντα φρούτων.

Επιπλέον, ορισμένα άμυλα, όπως το άμυλο καλαμποκιού, μπορούν να αντικαταστήσουν εν μέρει τη γλουτένη. Το ζελατινισμένο άμυλο καλαμποκιού, για παράδειγμα, σχηματίζει ένα σφιχτό ζελέ που βοηθά

στη βελτίωση της δομής διαφόρων ψημένων προϊόντων. Μια ποικιλία εναλλακτικών αλεύρων και αμύλων, όπως αλεύρι αμάρανθου, αλεύρι ριζιού, αλεύρι ρεβιθιού, αλεύρι φάβας, αλεύρι καλαμποκιού, άμυλο πατάτας, αλεύρι κινόα, αλεύρι σόργου, αλεύρι σόγιας και άμυλο ταπιόκας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή προϊόντων χωρίς γλουτένη. Ωστόσο, καθώς κάθε αλεύρι ή άμυλο απορροφά το νερό διαφορετικά, συχνά απαιτείται πειραματισμός και προσαρμογή των αναλογιών υγρών κατά την υποκατάσταση τους σε συνταγές.

Από αυτά τα συστατικά, το αλεύρι ρυζιού, η πατάτα, το άμυλο ταπιόκας και το καλαμποκάλευρο είναι ιδιαίτερα κατάλληλα, καθώς έχουν σχετικά λίγη γεύση και είναι, επομένως, πιο κοντά στο λευκό αλεύρι σίτου.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα αλεύρια ξηρών καρπών θα πρέπει να αποφεύγονται αν υπάρχουν αλλεργίες στους ξηρούς καρπούς. Για άτομα με τέτοιες αλλεργίες ή δυσανεξίες, εναλλακτικές όπως το αλεύρι ηλιόσπορου, το αλεύρι κολοκυθιού και το αλεύρι σουσαμιού είναι κατάλληλες επιλογές. Το αλεύρι ηλιόσπορου παρασκευάζεται από λεπτοαλεσμένους ηλιόσπορους, προσφέροντας μια ήπια, ξηροκαρπική γεύση και τρυφερή υφή. Για πλούσια, γήινη γεύση και αύξηση θρεπτικών συστατικών όπως το ψευδάργυρο και το μαγνήσιο, δοκιμάστε το αλεύρι κολοκυθιού. Το αλεύρι σουσαμιού προσθέτει μια ξηροκαρπική, τραγανή γεύση στα αρτοποιήματα και είναι καλή πηγή ασβεστίου και σιδήρου.

Τα προϊόντα χωρίς γλουτένη, ακόμη και με την προσθήκη συστατικών που δημιουργούν δομή, θα έχουν πάντα μια σαφώς διαφορετική υφή από παρόμοια προϊόντα που παρασκευάζονται με αλεύρι σίτου. Η δύναμη και η ελαστικότητα της γλουτένης δεν μπορούν να αναπαραχθούν από άλλα συστατικά. Γενικά, τα ψημένα προϊόντα χωρίς γλουτένη έχουν πιο εύθρυπτη ή κοκκώδη υφή.

Κατά την παρασκευή προϊόντων χωρίς γλουτένη, μια σημαντική παράμετρος είναι πώς αυτά τα προϊόντα διαχωρίζονται, αποθηκεύονται και πώς τα εργαλεία/σκεύη διατηρούνται σωστά. Η διασφάλιση ενός περιβάλλοντος χωρίς γλουτένη σε ένα αρτοποιείο που διαχειρίζεται επίσης προϊόντα που περιέχουν γλουτένη απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και εκτέλεση για την αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης, ειδικά όταν εμπλέκονται άτομα με

οπτική αναπηρία. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο να καθοριστούν ειδικά καθορισμένες περιοχές για προϊόντα χωρίς γλουτένη και προϊόντα που περιέχουν γλουτένη. Αυτές οι περιοχές θα πρέπει να είναι σαφώς σημειωμένες με τακτικές ετικέτες, όπως ανυψωμένα όρια ή διαφορετικές υφές επιφάνειας, ώστε να διευκολύνεται η αναγνώριση των προϊόντων από άτομα με οπτική αναπηρία. Η αποθήκευση θα πρέπει να περιλαμβάνει δοχεία με ετικέτες σε γραφή Braille/τακτικές ετικέτες για τα συστατικά χωρίς γλουτένη, αποθηκευμένα σε διακριτές, σταθερά τοποθετημένες περιοχές για εύκολη αναγνώριση. Συνιστώνται επίσης ειδικά εργαλεία και εξοπλισμός για την παρασκευή χωρίς γλουτένη. Αυτά τα εργαλεία θα πρέπει να έχουν τακτικές ετικέτες ή διαφορετικούς υφασμάτινους λαβές για να διακρίνονται από αυτά που χρησιμοποιούνται για προϊόντα που περιέχουν γλουτένη. Η συμπλήρωση του χρωματικού κωδικοποιημένου συστήματος με τακτικές ετικέτες, όπως ανυψωμένα σημεία ή μοτίβα, θα βοηθήσει επίσης τους υπαλλήλους με οπτική αναπηρία να διαφοροποιούν τα εργαλεία. Μια άλλη σύσταση είναι να παρέχονται τακτικές ετικέτες ή διαφορετικές υφές ποδιών για τους εργαζόμενους όταν αλλάζουν μεταξύ καθηκόντων που περιλαμβάνουν γλουτένη και χωρίς γλουτένη.

5.3. Σκοπός των γαλακτοκομικών και των αυγών στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές τους

Τα υγρά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, η κρέμα και το γιαούρτι, παίζουν ρόλο ενυδατωτικού παράγοντα στη διαδικασία ψησίματος, προσθέτοντας γεύση και πλούτο, ενώ τα αυγά λειτουργούν κυρίως ως παράγοντας πήξης και παρέχουν δομική ακεραιότητα, καθώς οι πρωτεΐνες τους πήζουν κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Εξαιτίας της σημαντικής τους θέσης σε ορισμένες συνταγές, η αντικατάστασή τους από τους αρτοποιούς μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι αναγκαία όταν μαγειρεύουμε για άτομα με δυσανεξία ή αλλεργίες σε γαλακτοκομικά και αυγά. Εκτός από τις υγειονομικές επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν από την κατανάλωση αυτών των προϊόντων, η αποφυγή τους μπορεί να οφείλεται σε θρησκευτικούς ή προσωπικούς λόγους, οι οποίοι πρέπει επίσης να γίνονται σεβαστοί.

Η διαχείριση της δυσανεξίας στη λακτόζη και της αλλεργίας στο γάλα απαιτεί συχνά την πλήρη αποφυγή των γαλακτοκομικών συστατικών. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η λακτόζη, ένας σακχαρός που βρίσκεται στο γάλα, προκαλεί προκλήσεις για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη, ενώ οι αλλεργίες στο γάλα είναι αντιδράσεις στις πρωτεΐνες των γαλακτοκομικών προϊόντων. Παρόλο που υπάρχουν πολλές επιλογές χωρίς λακτόζη, όπως το υγρό γάλα, αυτές δεν είναι επαρκείς για όσους έχουν αλλεργίες στο γάλα, καθώς περιέχουν ακόμα πρωτεΐνες γάλακτος.

Ευτυχώς, υπάρχουν αρκετές υποκατάστατες επιλογές γάλακτος διαθέσιμες για άτομα με αλλεργίες ή δυσανεξία στο γάλα. Το γάλα σόγιας είναι μια από τις πιο γνωστές επιλογές, αν και μπορεί να μην είναι κατάλληλο για άτομα με αλλεργίες στη σόγια. Εναλλακτικά, εμπορικά υποκατάστατα από ρύζι, αμύγδαλα, κινόα, πατάτες, σπόρους σησαμιού και καρύδα προσφέρουν μια ευρεία γκάμα επιλογών, μερικές από τις οποίες είναι διαθέσιμες σε υγρή και σκόνη μορφή. Η αντικατάσταση του βουτύρου με μη γαλακτοκομικά μαργαρίνες είναι μια βιώσιμη λύση σε πολλές συνταγές, αλλά είναι απαραίτητο να διαβάζονται προσεκτικά οι ετικέτες, καθώς μερικές μαργαρίνες μπορεί να περιέχουν πρωτεΐνες γάλακτος.

Όταν επιδιώκουμε να μειώσουμε το λίπος και τη χοληστερίνη, η αντικατάσταση των ολόκληρων αυγών με ασπράδια σε ζυμάρια και μίγματα είναι μια πρακτική στρατηγική. Επιπλέον, ο αφρός από ασπράδια αυγών είναι συχνά μια κατάλληλη υποκατάσταση σε συνταγές που απαιτούν ασπράδια ως παράγοντα ανύψωσης. Ωστόσο, σε συνταγές όπου τα αυγά παίζουν σημαντικό ρόλο, η αντικατάσταση των ολόκληρων αυγών με ασπράδια μπορεί να αλλάξει σημαντικά τη δομή του προϊόντος. Σε περιπτώσεις αλλεργίας στα αυγά, όλα τα προϊόντα αυγών πρέπει να αποφεύγονται. Τα άμυλα, οι γόμωσεις και οι πρωτεΐνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διατήρηση των ιδιοτήτων σύνδεσης. Ο λιναρόσπορος, πλούσιος σε γόμωσεις και διαλυτές ίνες, είναι μια πολύτιμη υποκατάσταση αυγού, με προτεινόμενη αναλογία 1 κουταλιά της σούπας ανά 120 γραμμάρια αλευριού στη συνταγή. Το άμυλο ταπιόκας και το αραρούτι προσφέρουν παρόμοια λειτουργικότητα. Εναλλακτικά, ο πολτός από τόφου ή μπανάνα μπορεί να

αντικαταστήσει τα αυγά σε συνταγές ζύμης, αν και τα άτομα με αλλεργίες στη σόγια θα πρέπει να αποφεύγουν το τόφου.

5.4. Σκοπός της ζάχαρης και του αλατιού στη διαδικασία ψησίματος και οι εναλλακτικές τους

Η ζάχαρη εκτελεί πολλές σημαντικές λειτουργίες στα αρτοσκευάσματα, πέρα από την προσθήκη γλυκύτητας και γεύσης. Συμβάλλει στην τρυφερότητα και την υφή, διατηρεί την υγρασία για τη βελτίωση της υφής και της διάρκειας ζωής, και λειτουργεί ως παράγοντας κρέμας μαζί με τα λιπαρά για την ανύψωση. Μέσω των ιδιοτήτων καστανής τους, οι ζάχαρες συνεισφέρουν επίσης στο χρώμα της κρούστας. Όταν μειώνεται η ζάχαρη σε μια συνταγή, αυτές οι λειτουργίες πρέπει να αντισταθμιστούν από άλλα συστατικά. Η επεξεργασμένη λευκή ζάχαρη μπορεί να αντικατασταθεί με φυσικές εναλλακτικές όπως το μέλι, τη ζάχαρη χουρμά ή τη ζάχαρη σφενδάμου χωρίς να αλλάξει η συνταγή. Ωστόσο, όταν χρησιμοποιούνται υγρές ζάχαρες, όπως το μέλι ή το μελάσα, μπορεί να χρειαστούν προσαρμογές για να ληφθούν υπόψη οι διαφορετικές τους ιδιότητες. Οι υποκατάστατες ζάχαρης χρησιμοποιούνται για να μειώσουν την ποσότητα της ζάχαρης, αν και δεν προσφέρουν τα θρεπτικά οφέλη της ζάχαρης και μπορεί να έχουν ανεπιθύμητη γεύση μετά.

1. Ένα κοινό υποκατάστατο ζάχαρης που χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική είναι η σουκραλόζη, γνωστή ως γλυκαντική ουσία. Είναι σημαντικά πιο γλυκιά από τη ζάχαρη και συχνά αναμειγνύεται με έναν παράγοντα όγκου για τους σκοπούς της ζαχαροπλαστικής. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αν αντικαταστήσετε τη ζάχαρη με κρυσταλλική σουκραλόζη, πρέπει να χρησιμοποιήσετε ίσο όγκο, όχι ίσο βάρος, καθώς η κρυσταλλική σουκραλόζη είναι πολύ πιο ελαφριά από τη ζάχαρη. Για παράδειγμα, ένα φλιτζάνι (περίπου 240 ml) κρυσταλλικής σουκραλόζης ζυγίζει περίπου 25 γραμμάρια, λίγο λιγότερο από 1 κουταλάκι του γλυκού.
2. Η ισομαλτίνη είναι ένα άλλο υποκατάστατο ζάχαρης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένες συνταγές. Έχει πολύ λιγότερες θερμίδες από τη φυσιολογική ζάχαρη και χρησιμοποιείται κυρίως για διακοσμητικούς σκοπούς, αλλά μπορεί να μην είναι

κατάλληλη για όλες τις συνταγές λόγω της μειωμένης γλυκύτητάς της. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι ορισμένα άτομα μπορεί να βιώσουν πιθανά πεπτικά προβλήματα.

Ο πρωταρχικός ρόλος του αλατιού στη διαδικασία της ζαχαροπλαστικής είναι πολύπλευρος και μερικές φορές απαραίτητος για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Το αλάτι λειτουργεί ως ενισχυτής γεύσης, ενώ σε ζυμωτές ζύμες ρυθμίζει τη διαδικασία ζύμωσης, επιβραδύνοντας τη δραστηριότητα της μαγιάς. Επιπλέον, ενισχύει τη δομή της γλουτένης στη ζύμη, επιβραδύνει τη δραστηριότητα των ενζύμων και λειτουργεί ως φυσικό συντηρητικό. Ορισμένα άτομα πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι λόγω της αρνητικής του επίδρασης στην αρτηριακή πίεση, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι αρτοποιοί μπορούν απλά να μειώσουν την ποσότητα του αλατιού στις συνταγές τους. Ωστόσο, πρέπει να δοθεί προσοχή κατά τη μείωση της περιεκτικότητας σε αλάτι σε ζυμωτές ψωμιές, καθώς μία από τις λειτουργίες του αλατιού είναι να ρυθμίζει τη δραστηριότητα της μαγιάς.

5.5. Καλές πρακτικές – εναλλακτικές συνταγές

❖ Συνταγή ψωμιού ζύμης χωρίς γλουτένη

Υλικά: 500g ρυζάλευρο, 95g άμυλο πατάτας, 65g άμυλο καλαμποκιού, 95g άμυλο ταπιόκας, 30g ζάχαρη, 75g μη λιπαρά στερεά γάλακτος, 15g ξανθάνη, 15g αλάτι, 15g στιγμιαία μαγιά, 60g λιωμένο βούτυρο ή μαργαρίνη, 875g ζεστό νερό, 10g απόσταγμα λευκού ξυδιού, 190g ελαφρώς χτυπημένα ασπράδια αυγών.

Ανάμειξη:

1. Κοσκινίστε όλα τα ξηρά συστατικά σε ένα μπολ του μίξερ που είναι εξοπλισμένο με τον αναδευτήρα.
2. Αναμείξτε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι τα συστατικά να ομογενοποιηθούν. Με τη μηχανή να λειτουργεί σε χαμηλή ταχύτητα, προσθέστε αργά το λιωμένο βούτυρο, το νερό και το ξίδι.
3. Αναμείξτε τα συστατικά. Προσθέστε τα ασπράδια αυγών. Ρυθμίστε τη μηχανή σε υψηλή ταχύτητα και αναμείξτε για 3 λεπτά. Σημειώστε ότι το μείγμα σχηματίζει κουρκούτι, όχι ζύμη.

Τοποθέτηση, φούσκωμα και ψήσιμο:

1. Σημειώστε ότι αυτό το κουρκούτι δεν έχει περίοδο ζύμωσης όπως οι κανονικές ζύμες μαγιάς. Λαδώστε τις φόρμες και πασπαλίστε με το ρυζάλευρο.
2. Γεμίστε τις φόρμες μέχρι τη μέση με το κουρκούτι. Αφήστε να φουσκώσουν μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο.
3. Ψήστε στους 200°C για περίπου 50 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος των φραντζόλων.

❖ Συνταγή κρέμας καραμέλας χωρίς λακτόζη

Υλικά: 375g ζάχαρη, 60ml νερό, 500g αυγά, 250g ζάχαρη, 2.5g αλάτι, 15ml εκχύλισμα βανίλιας, 1250 γάλα σόγιας.

Οδηγίες:

1. Μαγειρέψτε την πρώτη ποσότητα ζάχαρης με το νερό μέχρι να καραμελώσει.
2. Επενδύστε τους πάτους δώδεκα φορμών κρέμας (180ml) με την καυτή καραμέλα (βεβαιωθείτε ότι οι κούπες είναι καθαρές και στεγνές πριν προσθέσετε την καραμέλα). Αφήστε να κρυώσει.
3. Συνδυάστε τα αυγά, τη ζάχαρη, το αλάτι και τη βανίλια σε ένα μπολ ανάμιξης. Ανακατέψτε καλά, αλλά μην χτυπήσετε.
4. Ζεστάνετε το σόγια γάλα σε μπεν μαρί ή σε κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά.
5. Σταδιακά ρίξτε το γάλα στο μείγμα αυγών, ανακατεύοντας συνεχώς.
6. Αφαιρέστε τον αφρό από την επιφάνεια του υγρού.
7. Τοποθετήστε τα φορμάκια κρέμας με καραμέλα σε ένα ρηχό ταψί.
8. Προσεκτικά ρίξτε το μείγμα κρέμας στα φορμάκια.
9. Βάλτε το ταψί στο φούρνου. Ρίξτε αρκετό ζεστό νερό γύρω από τις φόρμες ώστε να φτάνει περίπου στο ύψος του μείγματος κρέμας.

10. Ψήστε στους 165°C μέχρι να σταθεί, περίπου 45 λεπτά
11. Αφαιρέστε προσεκτικά την κρέμα από το φούρνο και αφήστε να κρυώσει. Καλύψτε και βάλτε στο ψυγείο για τουλάχιστον 12 ώρες για να μπορεί η καραμέλα να διαλυθεί μερικώς και να σχηματίσει σάλτσα.

❖ Συνταγή για μπισκότα λεμονιού χωρίς ζάχαρη

Υλικά: 225g μαλακό βούτυρο, 36g γρανουλωτή σουκραλόζη, 3.5g αλάτι, 14g ξύσμα λεμονιού, 85g αυγά, 10g βανίλια, 450g αλεύρι ζαχαροπλαστικής, 11g μπέικιν πάουντερ.

Μίξη:

1. Σνδυάστε το βούτυρο, τη γρανουλωτή σουκραλόζη, το αλάτι και το ξύσμα σε ένα μπολ μίξερ με το φτερό. Χτυπήστε μέχρι να ασπρίσει, ξύνοντας τα τοιχώματα του μπολ όσο χρειάζεται για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά έχουν αναμειχθεί ομοιόμορφα. (Σημειώστε ότι το μείγμα δεν θα κρέμασει όπως το βούτυρο με τη ζάχαρη.)
2. Προσθέστε τα αυγά σταδιακά, ανακατεύοντας μέχρι κάθε προσθήκη να έχει απορροφηθεί πλήρως πριν προσθέσετε άλλη.
3. Αναμείξτε τη βανίλια.
4. Κοσκινίστε μαζί το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Προσθέστε στο μπολ του μίξερ και ανακατέψτε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθεί και να γίνει λείο.

Δημιουργία:

1. Διαχωρίστε τη ζύμη σε κομμάτια περίπου 230 γρ.
2. Ρολάρετε το καθένα σε κύλινδρο πάχους 1 ίντσας (2.5 cm). Τυλίξτε κάθε ρολό σφιχτά σε πλαστική μεμβράνη και βάλτε το στο ψυγείο για αρκετές ώρες ή όλη τη νύχτα.
3. Κόψτε σε φέτες πάχους 1/4 ίντσων (6 mm). Ψήστε σε ταψιά καλυμμένα με λαδόκολλα.

Ψήσιμο:

1. 160°C, περίπου 10 λεπτά

❖ Κρακεράκια από Αλεύρι Αμυγδάλου

Υλικά: 2 φλιτζάνια αλεύρι αμυγδάλου, 2 κουταλιές της σούπας αλεσμένο λιναρόσπορο, 1 κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι (επιπλέον για πασπάλισμα), 1 κουταλιά της σούπας ξερό ρίγανη, 1 κουταλιά της σούπας λιωμένο λάδι καρύδας, 1 μεγάλο αυγό ή αυγό από λιναρόσπορο για vegan επιλογή (αυγό από λιναρόσπορο - 1 κουταλιά της σούπας αλεσμένος λιναρόσπορος ανακατεμένος με 3 κουταλιές της σούπας νερό), 1-2 κουταλιές της σούπας νερό αν χρειαστεί.

Οδηγίες:

1. Προθέρμανση φούρνου: Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Στρώστε ένα ταψί με λαδόκολλα.
2. Ανακατέψτε τα ξηρά υλικά: Σε ένα μεγάλο μπολ, συνδυάστε το αλεύρι αμυγδάλου, τον αλεσμένο λιναρόσπορο, το θαλασσινό αλάτι και τη ρίγανη.
3. Προσθέστε τα υγρά υλικά: Προσθέστε το λάδι καρύδας και το αυγό (ή το αυγό από λιναρόσπορο) στα ξηρά υλικά. Ανακατέψτε μέχρι να σχηματιστεί ζύμη. Αν η ζύμη είναι πολύ ξηρή, προσθέστε νερό μια κουταλιά τη φορά μέχρι να ενωθεί.
4. Ανοίξτε τη ζύμη: Τοποθετήστε τη ζύμη ανάμεσα σε δύο κομμάτια λαδόκολλας. Ανοίξτε τη σε πάχος περίπου 3-7 εκατοστά. Όσο πιο λεπτή είναι η ζύμη, τόσο πιο τραγανά θα είναι τα κρακεράκια.
5. Κόψτε τα κρακεράκια: Αφαιρέστε την επάνω λαδόκολλα. Χρησιμοποιήστε έναν κόφτη πίτσας ή ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τη ζύμη σε επιθυμητά σχήματα (τετράγωνα, ορθογώνια, αστέρια, καρδιές κ.λπ.). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κουπάτ για διασκεδαστικά σχήματα. Με προσοχή, μεταφέρετε τη λαδόκολλα με τη κομμένη ζύμη στο ταψί.
6. Προσθέστε αλάτι: Πασπαλίστε λίγο θαλασσινό αλάτι πάνω από τη ζύμη για επιπλέον γεύση.

7.Ψήστε: Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για 12-15 λεπτά, ή μέχρι οι άκρες να γίνουν χρυσές. Προσέξτε να μην καούν.

8.Αφήστε να κρυώσουν και σπάστε: Αφήστε τα κρακεράκια να κρυώσουν στο ταψί για μερικά λεπτά πριν τα μεταφέρετε σε μια σχάρα για να κρυώσουν εντελώς. Μόλις κρυώσουν, σπάστε τα κρακεράκια κατά μήκος των κομμένων γραμμών.

9.Αποθήκευση: Αποθηκεύστε τα κρακεράκια σε αεροστεγές δοχείο σε θερμοκρασία δωματίου για έως και μια εβδομάδα.

❖ Ψωμί χωρίς γλουτένη με τυρί κόττατζ

Υλικά: 400 γραμμάρια αλεύρι καφέ ρυζιού, 600 γραμμάρια χωρίς γλουτένη αλεύρι για όλες τις χρήσεις (μείγμα από αλεύρι ρυζιού, άμυλο ταπινόκας και άμυλο πατάτας, 1 κουταλιά της σούπας ξανθάνη (για τη βελτίωση της δομής της ζύμης), 30 γραμμάρια ξηρή μαγιά (ή 30 γραμμάρια σόδα ψησίματος, ή 150 γραμμάρια ξινό προζύμι χωρίς γλουτένη), 10 γραμμάρια αλάτι Ιμαλαΐων, 200 γραμμάρια χωρίς γλουτένη πίτουρο βρώμης ή 200 γραμμάρια νιφάδες κινόας χωρίς γλουτένη, 1 αυγό, 400 γραμμάρια γιαούρτι (ή χωρίς λακτόζη για μια έκδοση χωρίς λακτόζη), 100 γραμμάρια τυρί κόττατζ (ή τυρί κόττατζ χωρίς λακτόζη), 10 γραμμάρια σπόρους ηλιόσπορου, 20 γραμμάρια σπόρους λιναριού, 20 γραμμάρια σπόρους σουσαμιού, 30 γραμμάρια ξεφλουδισμένους σπόρους σουσαμιού, Αρωματικά βότανα (κατά προτίμηση) για γεύση, 1 Κουταλάκι του γλυκού σκόνη σκόρδου, 400 (ή περισσότερα αν χρειάζεται) χιλιοστόλιτρα ζεστό νερό (περίπου 40°C).

Οδηγίες:

1. Ενεργοποίηση της μαγιάς (αν χρησιμοποιείτε μαγιά) - Σε ένα μικρό μπολ, ανακατέψτε το ζεστό νερό με τη μαγιά. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το σε ζεστό μέρος για περίπου 5-10 λεπτά, μέχρι να αρχίσει το μείγμα να αφρίζει.
2. Ετοιμάστε τα ξηρά υλικά - Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι καστανό ρυζιού, το μείγμα γλουτένης χωρίς αλεύρι, το ξανθανικό κόμμι, το πίτουρο βρώμης χωρίς γλουτένη (ή τις νιφάδες κινόα), το αλάτι Ιμαλαΐων, το αλμυρό μυρωδικό και τη σκόνη σκόρδου.

3. Ανακατέψτε τα υγρά υλικά - Σε ένα άλλο μπολ, χτυπήστε το αυγό, προσθέστε το γιαούρτι και το τυρί κότατζ. Ανακατέψτε καλά.
4. Συνδυάστε τα όλα - Προσθέστε τα υγρά υλικά και τη μαγιά που έχει ενεργοποιηθεί (αν χρησιμοποιείτε μαγιά) στα ξηρά υλικά. Ανακατέψτε καλά με μίξερ ή κουτάλι μέχρι να σχηματιστεί μία ομοιόμορφη ζύμη. Αν χρησιμοποιείτε μαγειρική σόδα, προσθέστε τη σε αυτό το σημείο και ανακατέψτε γρήγορα.
5. Προσθέστε τους σπόρους - Προσθέστε τους ηλιόσπορους, τους λιναρόσπορους, το σουσάμι και το αποφλοιωμένο σουσάμι στη ζύμη και ανακατέψτε μέχρι να διανεμηθούν ομοιόμορφα.
6. Σχηματίστε το ψωμί - Λαδώστε μια φόρμα ψωμιού ή ένα ταψί και μεταφέρετε τη ζύμη σε αυτήν. Προσθέστε σκόνη σκόρδου και αλμυρό μυρωδικό και λειάνετε την επιφάνεια.
7. Φούσκωμα (αν χρησιμοποιείτε μαγιά ή προζύμι): Σκεπάστε τη ζύμη με ένα καθαρό πανί και αφήστε τη σε ζεστό μέρος για περίπου 30-45 λεπτά, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Αν χρησιμοποιείτε μαγειρική σόδα, παραλείψτε αυτό το βήμα και προχωρήστε απευθείας στο ψήσιμο.

Ψήσιμο και ψύξη

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Ψήστε το ψωμί για περίπου 40-50 λεπτά, ή μέχρι να γίνει χρυσοκαφέ και να ακούγεται κούφιο όταν το χτυπήσετε στην κόρα.
2. Ψύξη - αφαιρέστε το ψωμί από τον φούρνο και αφήστε το να κρυώσει εντελώς πάνω σε σχάρα πριν το κόψετε σε φέτες.

Μέρος 6. Το εργαστήριο αρτοποιίας: ασφάλεια εργασίας και HACCP

Στο τελευταίο αυτό κεφάλαιο της πρώτης ενότητας του εγχειριδίου, θα εξεταστεί το θέμα της ασφάλειας στον χώρο εργασίας, με συγκεκριμένη έμφαση στους ατόμους με οπτική αναπηρία που εισέρχονται στον τομέα του αρτοποιείου. Σκοπός είναι να παρέχεται στους μελλοντικούς βοηθούς αρτοποιίας μια γενική κατανόηση των νομοθετικών και συμπεριφορικών κανονισμών που αφορούν την ασφάλεια στον τομέα των τροφίμων. Θα τους δοθούν χρήσιμα στοιχεία για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος απαλλαγμένου από κινδύνους, που περιλαμβάνει σε βάθος γνώση του συστήματος HACCP (Ανάλυση Κινδύνων και Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου), το οποίο είναι υποχρεωτικό σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία. Το σύστημα HACCP, που αναγνωρίζεται παγκοσμίως και ρυθμίζεται από την ΕΕ μέσω του Κανονισμού 852/2004, καθορίζει ένα πλαίσιο για την αναγνώριση και τον έλεγχο των κινδύνων ασφάλειας των τροφίμων, διασφαλίζοντας υψηλά πρότυπα υγιεινής και ασφάλειας. Επιπλέον, στον τομέα του αρτοποιείου, η εξασφάλιση της ασφάλειας περιλαμβάνει όχι μόνο την υιοθέτηση συνεργατικών πρακτικών για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς και αποδοτικού εργασιακού περιβάλλοντος για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, αλλά και τη συμμόρφωση με τις μέγιστες συνθήκες ασφάλειας των τροφίμων κατά τη διάρκεια των διαδικασιών παραγωγής. Θα ήταν ωφέλιμο οι βοηθοί αρτοποιίας με οπτική αναπηρία να λάβουν ειδική εκπαίδευση και να χρησιμοποιούν προσαρμοσμένα εργαλεία και τεχνολογίες για να κινούνται με ασφάλεια στον χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας τόσο την προσωπική τους ασφάλεια όσο και την ασφάλεια των τροφίμων που χειρίζονται.

6.1 Νομοθεσία υγιεινής τροφίμων: Σύστημα HACCP

Είναι χρήσιμο να ξεκινήσουμε εξετάζοντας το ευρύτερο πλαίσιο των τροφίμων και της ασφάλειας στον τομέα του αρτοποιείου. Στο πλαίσιο της ασφάλειας τροφίμων, είναι φυσικό να αναφέρουμε το **σύστημα HACCP** (Ανάλυση Κινδύνων και Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου),

δηλαδή ένα σύστημα ελέγχου τροφίμων που εισήχθη για να προστατεύσει και να εγγυηθεί την ασφάλεια και την υγιεινή των υπηρεσιών και των τροφίμων κατά την παραγωγή, διανομή και σερβίρισμα. Οι αρχές του HACCP αναγνωρίζονται παγκοσμίως και εγκρίνονται από διεθνείς οργανισμούς όπως ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) και ο FAO (Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας). Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει ρυθμίσει την εφαρμογή του συστήματος HACCP, καθώς και τα πρότυπα ασφάλειας τροφίμων σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι η εφαρμογή του συστήματος HACCP μπορεί να διαφέρει μεταξύ των κρατών μελών. Πράγματι, η ΕΕ έχει υιοθετήσει τις αρχές του συστήματος HACCP στο γενικό πλαίσιο ασφάλειας τροφίμων μέσω του Ευρωπαϊκού Κανονισμού EC 852/2004 σχετικά με τη γενική νομοθεσία τροφίμων. Αυτό επιτρέπει την επαλήθευση των διαδικασιών παραγωγής με σκοπό την εγγύηση των υψηλότερων προτύπων υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων για τους καταναλωτές. Πρέπει να σημειωθεί ότι ενώ αυτές οι κανονιστικές ρυθμίσεις έχουν υιοθετηθεί σε επίπεδο ΕΕ, μπορεί να υπάρχουν ορισμένες διαφοροποιήσεις στις προδιαγραφές εφαρμογής σε εθνικό επίπεδο. Ενώ ορισμένα κράτη μέλη απαιτούν τη χρήση του HACCP για όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων, σε άλλα μπορεί να είναι υποχρεωτικό μόνο για συγκεκριμένους τομείς. Σε εθνικό επίπεδο, οι Εθνικές Υπηρεσίες Ασφαλείας επιβλέπουν την εφαρμογή του HACCP και διασφαλίζουν τη συμμόρφωση με τις αντίστοιχες κανονιστικές ρυθμίσεις.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το HACCP είναι ένα «εργαλείο για την αξιολόγηση των κινδύνων και τη δημιουργία συστημάτων ελέγχου που επικεντρώνονται στην πρόληψη αντί να βασίζονται κυρίως σε δοκιμές τελικού σημείου» (Έγγραφο καθοδήγησης HACCP). Οι **κίνδυνοι ασφάλειας τροφίμων** είναι πολλοί και κυμαίνονται από μικροβιακούς κινδύνους (π.χ. παθογόνοι μικροοργανισμοί, βακτήρια που προκαλούν σήψη, ιϊκή μόλυνση, μύκητες, ζύμες και άλγες, και παράσιτα) μέχρι χημικούς και φυσικούς κινδύνους, όπως η φυσική μόλυνση (σπασμένα σκεύη ή μέρη), χημική μόλυνση (περιβαλλοντικοί ρύποι, βοηθητικά προϊόντα παραγωγής, ενώσεις που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα, φυσικές τοξίνες), αλλεργιογόνος μόλυνση, διασταυρούμενη μόλυνση, απάτη και παραποίηση.

Η προσέγγιση HACCP για την ανάλυση κινδύνων βασίζεται σε 7 αρχές:

1. Διεξαγωγή ανάλυσης κινδύνων.
2. Προσδιορισμός των Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου (CCP)
3. Καθιέρωση κρίσιμων ορίων.
4. Δημιουργία συστήματος για την παρακολούθηση του ελέγχου του CCP.
5. Καθορισμός διορθωτικών ενεργειών που πρέπει να ληφθούν όταν η παρακολούθηση δείχνει ότι ένα συγκεκριμένο CCP δεν είναι υπό έλεγχο.
6. Δημιουργία διαδικασιών επαλήθευσης για την επιβεβαίωση ότι το σύστημα HACCP λειτουργεί αποτελεσματικά.
7. Δημιουργία τεκμηρίωσης που να αφορά όλες τις διαδικασίες και τα αρχεία που σχετίζονται με αυτές τις αρχές και την εφαρμογή τους.

Θα ήταν χρήσιμο για τους μελλοντικούς βοηθούς αρτοποιίας, οι οποίοι θα εργάζονται σε επαφή με τρόφιμα, να είναι ενημερωμένοι για ποια πιστοποιητικά και πρότυπα θα πρέπει να κατέχουν. Επομένως, θα ήταν σκόπιμο να διαπιστώσουν εάν η πιστοποίηση HACCP είναι υποχρεωτική στη χώρα τους. Όπως έχουμε δει, αυτό ρυθμίζεται σε εθνικό επίπεδο μέσω μαθημάτων και πιστοποιήσεων.

6.2 Ασφάλεια στην Εργασία στον Τομέα των Αρτοποιιών: Συστάσεις Ασφαλείας

Θα ήταν σκόπιμο για τους εργαζόμενους με αναπηρία όρασης ή τυφλούς που γίνονται βοηθοί αρτοποιίας να δίνουν προσοχή σε διάφορες πτυχές για να εξασφαλίσουν την ασφάλεια και την αποδοτικότητα τους στην εργασία τους. Πρώτον, όπως εξηγήθηκε σε προηγούμενο μέρος σχετικά με το HACCP, είναι σκόπιμο να **ακολουθούν όλες τις διαδικασίες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων** που ισχύουν για τους εργαζόμενους στον τομέα αυτό, καθώς και να **λαμβάνουν κατάλληλη και ειδική εκπαίδευση** για τον εξοπλισμό, τις διαδικασίες ψησίματος και τα μέτρα ασφαλείας εντός της αρτοποιίας.

Θα ήταν σκόπιμο για τους εργαζόμενους με αναπηρία όρασης ή τυφλούς που γίνονται βοηθοί αρτοποιίας να δίνουν προσοχή σε

διάφορες πτυχές για να εξασφαλίσουν την ασφάλεια και την αποδοτικότητα τους στην εργασία τους. Πρώτον, όπως εξηγήθηκε στην προηγούμενη ενότητα σχετικά με το HACCP, είναι σκόπιμο να ακολουθούν όλες τις διαδικασίες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων που ισχύουν για τους εργαζόμενους στον τομέα αυτό, καθώς και να λαμβάνουν κατάλληλη και ειδική εκπαίδευση για τον εξοπλισμό, τις διαδικασίες ψησίματος και τα μέτρα ασφαλείας εντός της αρτοποιίας.

Θα ήταν σκόπιμο για έναν βοηθό αρτοποιίας να λάβει υπόψη τη **σημασία της συμμόρφωσης με τους κανονισμούς υγιεινής και υγείας**, καθώς αυτοί είναι ουσιώδεις για την εξασφάλιση της ασφάλειας των τροφίμων και την πρόληψη της μόλυνσης. Είναι επίσης ωφέλιμο να διασφαλίζεται ότι οι επιφάνειες, ο εξοπλισμός και τα σκεύη καθαρίζονται τακτικά. Συνιστάται η απολύμανση και αποστείρωση των χώρων εργασίας με προϊόντα κατάλληλα για τρόφιμα. Για να διατηρείται το περιβάλλον όσο το δυνατόν πιο καθαρό και αποστειρωμένο, το προσωπικό θα πρέπει να ντύνεται κατάλληλα (π.χ. να φοράει αντιολισθητικά παπούτσια) και να χρησιμοποιεί καθαρά προστατευτικά ρούχα, όπως ποδιές, καπέλα ή καλύμματα μαλλιών.

Για να διατηρούν κατάλληλη συμπεριφορά χειρισμού τροφίμων, είναι απαραίτητο οι εργαζόμενοι να πλένουν τα χέρια τους σχολαστικά πριν ξεκινήσουν την εργασία, μετά τη χρήση της τουαλέτας και μετά την επαφή με μολυσμένα υλικά. Εάν χρειαστεί (π.χ. σε περίπτωση τραυματισμών), οι εργαζόμενοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν απορρίψιμα γάντια. Σχετικά με τα τρόφιμα, **είναι απαραίτητο να γνωρίζουν πώς να αποθηκεύουν τα τρόφιμα**, ειδικά τα ευαίσθητα (σε σωστά κλειστά και ετικεταρισμένα δοχεία, σε κατάλληλες θερμοκρασίες, ψύξη), ποιες είναι οι κανόνες για την κυκλική ανανέωση αποθεμάτων, να χρησιμοποιούν πρώτα τα παλαιότερα υλικά και γενικά πώς να προστατεύουν τα τρόφιμα από φυσική, χημική και βιολογική μόλυνση. Τέλος, είναι απαραίτητο **να κατανοούν πώς να απορρίπτουν τα υπολείμματα τροφίμων**, ώστε να αποφεύγεται η μόλυνση και η προσβολή από παράσιτα. Η εφαρμογή και η διατήρηση αυτών των προτύπων είναι ουσιώδους σημασίας για την εξασφάλιση ενός ασφαλούς και υγιεινού εργασιακού περιβάλλοντος, προστατεύοντας τόσο τους εργαζόμενους όσο και τους τελικούς καταναλωτές.

Τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό, είναι καλό να θυμόμαστε ότι οι άνθρωποι που εργάζονται σε αρτοποιεία εκτίθενται σε πολύ υψηλούς κινδύνους για την υγεία: «οι αρτοποιοί έχουν ρυθμό επαγγελματικών τραυματισμών 18,2 φορές υψηλότερο από τον μέσο όρο» (Blythe, 2022). Είναι σημαντικό για έναν εργαζόμενο σε αυτόν τον τομέα να είναι ενήμερος για τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία, ώστε να μπορεί να τους αναγνωρίσει και να δράσει άμεσα. Συνήθεις κίνδυνοι περιλαμβάνουν τραυματισμούς που σχετίζονται με σκόνη (άσθμα και επαφή με αλεύρι), επαγγελματική δερματίτιδα, έκθεση σε επιβλαβείς ουσίες, πτώσεις και ατυχήματα που σχετίζονται με την ανύψωση βαριών φορτίων και τη λειτουργία μηχανημάτων.

Εκτός από τις πτυχές της υγείας και της υγιεινής, οι οποίες είναι σπάνια εξετασμένες, θα ήταν επίσης ωφέλιμο για αυτούς τους βοηθούς αρτοποιίας να **λάβουν προσανατολισμό στο εργασιακό περιβάλλον**, το οποίο θα μπορούσε να περιλαμβάνει μια επισκόπηση του χώρου του εργαστηρίου και μια ανασκόπηση της θέσης εργαλείων και εξοπλισμού.

Το αρτοποιείο πρέπει να γίνει ένας προσβάσιμος, συμπεριληπτικός, χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς κινδύνους για άτομα με οπτικές αναπηρίες. Θα ήταν ωφέλιμο να προσαρμοστούν τα χρησιμοποιούμενα εργαλεία με συσκευές που παρέχουν τακτικά ή ηχητικά σήματα, τα οποία θα βοηθήσουν τους εργαζόμενους να αναγνωρίζουν εύκολα τη λειτουργία τους. Θα ήταν επίσης καλό να εξεταστεί η χρήση βοηθητικής τεχνολογίας, όπως συσκευές που παρέχουν προφορικές οδηγίες, ζυγαριές με ηχητική έξοδο και χρονομετρητές με ηχητικές ειδοποιήσεις. Επιπλέον, θα ήταν χρήσιμο να εξεταστεί η χρήση αφής σημάτων και σημάνσεων στο πάτωμα για να υποδεικνύονται περιοχές δυνητικού κινδύνου, όπως φούρνοι ή κινούμενα μηχανήματα, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο για τα άτομα με οπτική αναπηρία ή μειωμένη όραση.

Η οργάνωση εντός του αρτοποιείου γίνεται κρίσιμη, όπως και η **συνεργασία μεταξύ των συναδέλφων**, οργανώνοντας πρακτικές και στιγμές ανταλλαγής, όπου η εργασία της ομάδας μπορεί να δέχεται τακτική εποπτεία και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη συνεχή βελτίωση των εργασιακών πρακτικών και της ασφάλειας. Η **διαχείριση των εργαλείων και των εξοπλισμών** θα οργανώνεται

από κοινού με την ομάδα, έτσι ώστε όλοι να διασφαλίσουν ότι τα εργαλεία αποθηκεύονται τακτικά και στον ίδιο χώρο, κάτι που θα διευκολύνει τη χρήση και θα βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου ατυχημάτων. Το εργασιακό περιβάλλον θα χρειάζεται συνεχείς προσαρμογές, με συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογή στις ανάγκες των εργαζομένων για να διασφαλίζεται ότι είναι πάντα ασφαλείς και αποδοτικοί, καθώς και συμπεριληπτικοί. Η εφαρμογή αυτών των μέτρων θα συμβάλει στη δημιουργία ενός ασφαλούς, συμπεριληπτικού και παραγωγικού εργασιακού περιβάλλοντος για τους εργαζόμενους με οπτικές αναπηρίες ή για τους τυφλούς σε ένα αρτοποιείο.

6.3 Βέλτιστες πρακτικές

❖ Η ιστορία της Σαμάνθα Μεντάου

Μια τυφλή επαγγελματίας ζαχαροπλάστης, που διηγείται τις εμπειρίες και τις προκλήσεις της στο άρθρο «Η Προοπτική μιας Τυφλής Ζαχαροπλάστριας», καθώς συνεχίζει να ασκεί το πάθος της μετά την απώλεια της όρασης της λόγω διαβήτη τύπου 1. Η Μεντάου περιγράφει την αποκατάσταση της στο Κέντρο για τους Τυφλούς του Κολοράντο, τις προσαρμοστικές τεχνικές που χρησιμοποιεί στην κουζίνα, τις εμπειρίες της σε εστιατόρια και ζαχαροπλαστεία, καθώς και τις δυσκολίες που αντιμετώπισε λόγω διακρίσεων.

Ολόκληρο το άρθρο εδώ:

<https://www.aromaticapoetica.com/2019/12/11/a-blind-bakers-perspective-samantha-meddaugh-interview-plus-holiday-recipe/>

❖ Η ιστορία της Ερναβάτι Φαουζάνα

Μια γυναίκα με οπτική αναπηρία που ανακάλυψε ότι η οπτική αναπηρία δεν είναι εμπόδιο για να πραγματοποιήσει τα όνειρά της. Αφού δοκίμασε διάφορες δουλειές, παραιτήθηκε το 2016 και ταξίδεψε στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου γνώρισε ανεξάρτητους και επιτυχημένους τυφλούς ανθρώπους. Εμπνευσμένη από αυτή την εμπειρία, η Έρνα αποφάσισε να ακολουθήσει το όνειρό της να γίνει σεφ. Το 2018, γνώρισε τον Άαρον Γιοχ, ιδρυτή της Fortitude Culina, μιας κοινωνικής επιχείρησης που υποστηρίζει τους τυφλούς ανθρώπους στη γαστρονομική βιομηχανία. Με τη στήριξη της

Fortitude Culina, η Έρνα είναι πλέον σεφ με ειδικευση στις μαλαισιανές και ινδονησιανές κουζίνες.

Ολόκληρο το άρθρο εδώ:

<https://pride.kindness.sg/through-eyes-visually-impaired-chef/>

ΕΝΟΤΗΤΑ II

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στην **Ενότητα 2** του Εγχειριδίου VIPs VIBES, ένα βοήθημα που δημιουργήθηκε για να καθοδηγήσει τους ιδιοκτήτες, τους διευθυντές και τους υπαλλήλους των αρτοποιείων στην προώθηση ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμου για τα άτομα με προβλήματα όρασης (VIPs). Σε αυτή την ενότητα, εμβαθύνουμε τις βασικές στρατηγικές, δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για να μετατρέψετε το αρτοποιείο σας σε ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου όλοι μπορούν να ευδοκιμήσουν.

Φανταστείτε ένα αρτοποιείο όπου κάθε μέλος της ομάδας, ανεξάρτητα από την οπτική του ικανότητα, μπορεί να συνεισφέρει απρόσκοπτα τα ταλέντα και τις δεξιότητές του. Αυτό το όραμα είναι εφικτό μέσω της εισαγωγής του **μέντορα** - ενός αφοσιωμένου επαγγελματία, αποστολή του οποίου είναι να διευκολύνει την επαγγελματική ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης. Οι μέντορες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διασφάλιση ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης αισθάνονται ότι υποστηρίζονται, κατανοούνται και ενδυναμώνονται στον εργασιακό τους χώρο.

Για τους ιδιοκτήτες και τους διευθυντές αρτοποιείων, η ενότητα αυτή προσφέρει πρακτικές συμβουλές για την προσαρμογή τόσο του κοινωνικού όσο και του φυσικού περιβάλλοντος του αρτοποιείου σας. Ενημερωθείτε για τη νομοθεσία σχετικά με την ένταξη και τη διαφορετικότητα των ατόμων με αναπηρία στις επιχειρήσεις και τα εθνικά πλαίσια ορισμένων ευρωπαϊκών χωρών, βρείτε τι σημαίνει να είσαι άτομο με αναπηρία όρασης και τι συνεπάγεται μια τέτοια αναπηρία, συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού περιβάλλοντος, των διακρίσεων στο χώρο εργασίας και πώς να τις αντιμετωπίσετε.

Οι εργαζόμενοι θα βρουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το πώς να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά με τα άτομα με προβλήματα όρασης, διασφαλίζοντας ότι η επικοινωνία είναι πάντα σαφής, με σεβασμό και υποστήριξη και πώς να προσαρμόζουν το φυσικό περιβάλλον ώστε να τηρούνται τα πρότυπα ασφαλείας και τα μέτρα προσβασιμότητας.

Κατανοώντας τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης και μαθαίνοντας πώς να τις

διαχειρίζεστε, μπορείτε να βοηθήσετε στη δημιουργία μιας πιο συνεκτικής και χωρίς αποκλεισμούς ομάδας. Υιοθετώντας την καθοδήγηση που παρέχεται σε αυτή την ενότητα, το αρτοποικείο σας μπορεί να γίνει ένας φάρος συμμετοχικότητας, όπου κάθε εργαζόμενος, ανεξάρτητα από την οπτική αναπηρία, εκτιμάται και ενδυναμώνεται. Ας ξεκινήσουμε μαζί αυτό το ταξίδι για να δημιουργήσουμε ένα αρτοποικείο που αντιπροσωπεύει πραγματικά το πνεύμα της κοινότητας και της συμμετοχικότητας.

Μέρος 1. Διαφορετικότητα & Ένταξη: Νομοθεσία για την ένταξη και τη διαφορετικότητα των ατόμων με αναπηρία στις εταιρείες: Εθνικά Πλαίσια

«Τα άτομα με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να έχουν καλές συνθήκες στο χώρο εργασίας, να ζουν ανεξάρτητα, με ίσες ευκαιρίες, να συμμετέχουν πλήρως στη ζωή της κοινότητας τους. Όλοι έχουν δικαίωμα σε μια ζωή χωρίς εμπόδια. Και είναι υποχρέωση μας, ως κοινότητα, να εξασφαλίσουμε την πλήρη συμμετοχή τους στην κοινωνία, σε ίση βάση με τους άλλους».

Πρόεδρος της Επιτροπής Φον Ντερ Λάιεν

Οι αξίες της ισότητας, της κοινωνικής δικαιοσύνης, της ελευθερίας, της δημοκρατίας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελούν βασικά στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης και χρησιμεύουν ως πυξίδα για όλες τις ενέργειες που αναλαμβάνονται από τα κράτη μέλη. Η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Αναπηρία 2010-2020 σημείωσε μια σημαντική πρόοδο στη θέσπιση των ελάχιστων προτύπων για τα

δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, η οποία συνεχίζεται τώρα μέσω της νέας στρατηγικής για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία 2021-2030. Ωστόσο, τα άτομα με αναπηρία εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη, την εκπαίδευση, την απασχόληση, τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και τη συμμετοχή στην πολιτική ζωή (Eurobarometer, 2024).

Αυτό το κεφάλαιο στοχεύει να παρέχει μια επισκόπηση της σχετικής νομοθεσίας για την ένταξη και την ποικιλομορφία των ατόμων με αναπηρία όσον αφορά την απασχόληση στη Ρουμανία, τη Βουλγαρία, την Ουγγαρία, την Ιταλία και την Κύπρο, καθώς και να παρουσιάσει καλές πρακτικές από τις αναφερόμενες χώρες.

1.1. Εθνικά Περιστατικά

1.1.1 Η περίπτωση της Ρουμανίας

Στη Ρουμανία, ένα άτομο με αναπηρία ορίζεται σύμφωνα με τον Νόμο αριθ. 448/2006 ως κάποιος που έχει μια αναπηρία που οδηγεί σε σημαντικούς περιορισμούς στη δραστηριότητα και τη συμμετοχή, αντικατοπτρίζοντας μια αρνητική αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του. Αυτή η νομοθεσία ευθυγραμμίζεται με την Διεθνής Ταξινόμηση Λειτουργικότητας, Αναπηρίας και Υγείας (ICF) που έχει υιοθετήσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Social Connectedness) (DREDF).

Κύρια Νομοθεσία και Πολιτικές για την Ένταξη και την Διαφορετικότητα

- Νόμος αριθ. 448/2006: Αυτή η εκτενής νομοθεσία διασφαλίζει τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της υγείας, της εκπαίδευσης, της απασχόλησης, των κοινωνικών υπηρεσιών και της προσβασιμότητας. Απαιτεί εύλογες προσαρμογές στον χώρο εργασίας και προάγει την κοινωνική ένταξη μέσω διαφόρων μέτρων υποστήριξης, όπως η επαγγελματική εκπαίδευση και οι υπηρεσίες αποκατάστασης.

- Νόμος αριθ. 145/2020: Ενισχύει τις προστασίες στον χώρο εργασίας απαιτώντας από τους εργοδότες να κάνουν εύλογες προσαρμογές για την υποστήριξη των υπαλλήλων με αναπηρίες.

Σχέδια Δράσης για την Ένταξη στην Αγορά Εργασίας:

- **Σύστημα Ποσοστώσεων Απασχόλησης:** Επιβάλλει πρόστιμα στους εργοδότες που αποτυγχάνουν να προσαρμόσουν τους χώρους εργασίας προκειμένου να πληρούν αυτές τις απαιτήσεις. Η νομοθεσία εισάγει επίσης ποσοστά απασχόλησης για οργανώσεις με 50 ή περισσότερους υπαλλήλους, υποχρεώνοντας τους να διασφαλίσουν ότι το 4% του εργατικού τους δυναμικού αποτελείται από άτομα με αναπηρίες. Οι εργοδότες που δεν συμμορφώνονται πρέπει να καταβάλουν πρόστιμα ή να συνεισφέρουν σε κρατικό ταμείο. Συγκεκριμένα, οι εργοδότες πρέπει να καταβάλουν ένα ποσό ισοδύναμο με τον μέσο μικτό μισθό πολλαπλασιασμένο με τον αριθμό των θέσεων που θα έπρεπε να είχαν καλυφθεί από άτομα με αναπηρίες αλλά δεν το έκαναν.
- **Επαγγελματική Εκπαίδευση και Υποστήριξη:** Η νομοθεσία προάγει προγράμματα επαγγελματικής εκπαίδευσης και αποκατάστασης για να ενισχύσει την απασχολησιμότητα των ατόμων με αναπηρίες. Αυτό περιλαμβάνει την προσαρμογή των χώρων εργασίας και την παροχή υποστηρικτικών τεχνολογιών για να υποστηρίξει την ενσωμάτωση τους στην αγορά εργασίας.
- **Κοινωνικά και Οικονομικά Κίνητρα:** Παρέχονται διάφορα φορολογικά οφέλη και κίνητρα σε οργανώσεις που απασχολούν άτομα με αναπηρίες. Αυτά τα μέτρα αποσκοπούν στη μείωση του οικονομικού βάρους για τους εργοδότες και στην ενθάρρυνση της δημιουργίας ενός περιβάλλοντος εργασίας που να είναι περιληπτικό.

Προκλήσεις και Πρόοδος:

Παρά αυτά τα νομοθετικά πλαίσια, παραμένουν προκλήσεις στην επίτευξη πλήρους ένταξης. Πολλοί εργοδότες επιλέγουν να πληρώσουν πρόστιμα αντί να τηρήσουν τις ποσοστώσεις απασχόλησης, λόγω των κυρίαρχων διακριτικών στάσεων και παρανοήσεων σχετικά με τις ικανότητες των ατόμων με αναπηρίες.

Ωστόσο, πρωτοβουλίες όπως οι εκθέσεις εργασίας και οι σύνοδοι αναπηρίας σημειώνουν πρόοδο προς την αλλαγή των αντιλήψεων και την προώθηση μιας πιο περιεκτικής αγοράς εργασίας, (Social Connectedness).

Συνολικά, οι νομοθετικές προσπάθειες της Ρουμανίας αποδεικνύουν μια δέσμευση για την ένταξη και την ποικιλομορφία των ατόμων με αναπηρίες, ιδιαίτερα στον τομέα της απασχόλησης. Ωστόσο, είναι αναγκαίες συνεχείς προσπάθειες για να διασφαλιστεί ότι αυτοί οι νόμοι μεταφράζονται σε απτές βελτιώσεις στις ευκαιρίες απασχόλησης για τα άτομα με αναπηρίες.

Η Ρουμανία δεν έχει στρατηγική ειδικά για άτομα με αναπηρίες, αλλά έχει μια στρατηγική γνωστή ως «Μια δίκαιη Ρουμανία», για την περίοδο 2021-2027, με στόχο να εξασφαλίσει πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή σε όλους τους τομείς της ζωής, εστιάζοντας σε οκτώ τομείς προτεραιότητας :

- Προσβασιμότητα και Κινητικότητα: Ενίσχυση της φυσικής πρόσβασης σε κτίρια, μεταφορές και ψηφιακές υπηρεσίες.
- Προστασία Δικαιωμάτων: Ενίσχυση των νομικών πλαισίων για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες.
- Απασχόληση: Προώθηση ευκαιριών εργασίας και εξασφάλιση λογικών ρυθμίσεων στο χώρο εργασίας.
- Κοινωνική Προστασία και Αποκατάσταση: Παροχή ολοκληρωμένων κοινωνικών υπηρεσιών και προγραμμάτων αποκατάστασης.
- Ανεξάρτητη Διαβίωση και Κοινωνική Ένταξη: Υποστήριξη της ανεξάρτητης διαβίωσης και ένταξη των ατόμων με αναπηρίες στην κοινότητα.
- Εκπαίδευση: Διασφάλιση της συνεκπαίδευσης σε όλα τα επίπεδα.
- Υγεία: Βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρίες.
- Πολιτική και Δημόσια Συμμετοχή: Ενθάρρυνση της ενεργής συμμετοχής στην πολιτική και δημόσια ζωή.

Αυτή η στρατηγική αποτελεί μέρος της δέσμευσης της Ρουμανίας να εφαρμόσει τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες, την οποία η χώρα επικύρωσε μέσω του Νόμου αριθ.

221/2010. Η στρατηγική ευθυγραμμίζεται επίσης με διάφορες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και διεθνείς συμφωνίες για την προώθηση της ενσωμάτωσης και της ισότητας.

1.1.2 Η περίπτωση της Βουλγαρίας

Ο επικαιροποιημένος και ευρέως χρησιμοποιούμενος ορισμός για ένα άτομο με αναπηρία στη Βουλγαρία βασίζεται στην περιγραφή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Σύμφωνα με τον βουλγαρικό «Νόμο για τα Άτομα με Αναπηρίες» (σε ισχύ από 1η Ιανουαρίου 2019), ως «Άτομα με αναπηρίες» ορίζονται εκείνα που έχουν σωματικές, ψυχικές, πνευματικές ή αισθητηριακές βλάβες, οι οποίες σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον τους, μπορούν να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στη δημόσια ζωή. Ο ίδιος νόμος ορίζει τα «Άτομα με μόνιμες αναπηρίες» ως άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, ψυχικές, πνευματικές ή αισθητηριακές βλάβες, που σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον τους μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στη δημόσια ζωή, και στα οποία η ιατρική εμπειρογνωμοσύνη έχει διαπιστώσει τύπο και βαθμό αναπηρίας ή βαθμό μόνιμα μειωμένης εργασιακής ικανότητας 50% και άνω.

Αυτοί οι δύο ορισμοί χρησιμοποιούνται ευρέως από ειδικούς στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης, της κοινωνικής πρόνοιας και της εκπαίδευσης στη Βουλγαρία και αποτελούν τη βάση για την παροχή υπηρεσιών και υποστήριξης σε άτομα με μειωμένες ικανότητες. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει σαφής τάση να δίνεται έμφαση περισσότερο στις ικανότητες του ατόμου παρά στους λειτουργικούς περιορισμούς του. Αυτή η τάση αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζονται τα άτομα με αναπηρίες, τα κοινωνικά οφέλη που λαμβάνουν, καθώς και τις ευκαιρίες συμμετοχής στη δημόσια και επαγγελματική ζωή. Όσον αφορά τις ευκαιρίες απασχόλησης, τόσο ο κρατικός όσο και ο μη κυβερνητικός τομέας αναπτύσσουν και εφαρμόζουν διάφορα προγράμματα για την ενθάρρυνση των ατόμων με αναπηρίες να βρουν κατάλληλη εργασία σε εταιρείες και οργανισμούς του γενικού πληθυσμού, καθώς και να ξεκινήσουν τις δικές τους επιχειρήσεις.

Δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες

Τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα στων ατόμων με αναπηρίες κατοχυρώνονται από τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα "Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες", η οποία επικυρώθηκε από το βουλγαρικό κοινοβούλιο στις 26 Ιανουαρίου 2012. Για να διασφαλιστεί ότι οι αρχές της Σύμβασης θα εφαρμοστούν πλήρως στη χώρα, η βουλγαρική κυβέρνηση υιοθέτησε ένα Σχέδιο Δράσης "Για την εφαρμογή των τελικών συστάσεων προς τη Δημοκρατία της Βουλγαρίας που απευθύνθηκαν από την επιτροπή του ΟΗΕ για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες (2021-2026)". Η εφαρμογή του Σχεδίου Δράσης στοχεύει στην υποστήριξη της εκπλήρωσης των δεσμεύσεων της Δημοκρατίας της Βουλγαρίας υπό τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών, συμβάλλοντας στη βελτίωση της προστασίας και εξασφαλίζοντας ευκαιρίες για ενεργή συμμετοχή στην δημόσια ζωή.

Μερικά από τα μέτρα που προβλέπονται ειδικά στον τομέα της απασχόλησης είναι:

- Αύξηση του αριθμού των ηλεκτρονικών υπηρεσιών για άτομα που αναζητούν εργασία.
- Παροχή εξειδικευμένης εργασιακής διαμεσολάβησης για άτομα με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένης της εξ αποστάσεως.
- Ανάπτυξη νέων υπηρεσιών της Υπηρεσίας Απασχόλησης, όπως η "Συμβουλευτική και καθοδήγηση μετά την έναρξη εργασίας" και ο "Σύμβουλος οικογενειακής εργασίας"
- Επέκταση του πεδίου εφαρμογής του "Τυποποιημένου πακέτου" υπηρεσιών για άτομα με μόνιμες αναπηρίες.
- Εκσυγχρονισμός του συστήματος εκπαίδευσης ενηλίκων μέσω της ανάπτυξης και εισαγωγής νέων μορφών εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες.

Το πλήρες κείμενο του Σχεδίου Δράσης είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και μπορεί να προσπελαστεί μέσω:

<https://www.mlsp.government.bg/eng/strategic-documents>

Σε εθνικό επίπεδο, τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες ρυθμίζονται από αρκετούς νόμους καθώς και κανονισμούς που περιγράφονται παρακάτω. Ο κύριος νομοθετικός νόμος που ρυθμίζει

όλα τα θέματα που σχετίζονται με τα άτομα με αναπηρίες είναι ο “Νόμος για τα Άτομα με Αναπηρίες”. Σύμφωνα με το **Άρθρο 1**, ο νόμος ρυθμίζει τις δημόσιες σχέσεις που σχετίζονται με την άσκηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες στη Δημοκρατία της Βουλγαρίας. Επίσης, εγγυάται τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες με τρόπο που διασφαλίζει τον σεβασμό της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και την ίση μεταχείριση στη προσωπική, δημόσια και πολιτική τους ζωή, εφαρμόζοντας ατομική προσέγγιση και αξιολόγηση ατομικών αναγκών.

Η βουλγαρική πολιτική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες υλοποιείται από το κράτος και τις τοπικές αρχές σε συνεργασία με τις εθνικές εκπροσωπικές οργανώσεις των ατόμων με αναπηρίες, τις εθνικές εκπροσωπικές οργανώσεις εργοδοτών και τις εθνικές εκπροσωπικές οργανώσεις εργαζομένων, οι οποίες δημιουργούν συνθήκες και συμβάλλουν στην εφαρμογή προγραμμάτων και έργων στον τομέα αυτό.

Τα δικαιώματα απασχόλησης των ατόμων με αναπηρίες στη Βουλγαρία διασφαλίζονται ιδιαίτερα από τον “Νόμο για την Προώθηση της Απασχόλησης” (τελευταία τροποποίηση με “τροποποίηση. Εφημ. 21/12 Μαρ 2021”). Σύμφωνα με το “Άρθρο 17. (1) (τροποποίηση – Εφημ. 26/08) τα άτομα που αναζητούν εργασία (αναζητητές εργασίας) μπορούν να χρησιμοποιούν, σύμφωνα με αυτόν τον νόμο:

1. Πληροφορίες για ανακοινωθείσες κενές θέσεις εργασίας.
2. Πληροφορίες για προγράμματα και μέτρα προώθησης και ασφάλισης απασχόλησης
3. Μεσολάβηση στην παροχή πληροφοριών και τοποθέτηση.
4. Ψυχολογική συμβουλευτική.
5. Επαγγελματική καθοδήγηση.
6. Συμμετοχή σε εκπαίδευση ενηλίκων.

7. (τροποποίηση – Εφημ. 101/2015) κίνητρα για ενεργητική συμπεριφορά στην αγορά εργασίας και συμμετοχή σε προγράμματα και μέτρα απασχόλησης και εκπαίδευσης.

8. Υποτροφίες για εκπαίδευση, ταξίδια και επιδόματα διαμονής για την διάρκεια της εκπαίδευσης.

(2) (τροποποίηση – Εφημ. 26/08) Σύμφωνα με αυτόν τον νόμο, διαθέσιμα στους εργοδότες είναι τα εξής:

1. Πληροφορίες για αναζητητές εργασίας.
2. Πληροφορίες για προγράμματα και μέτρα ασφάλισης απασχόλησης και προώθησης απασχόλησης.
3. Διαμεσολάβηση στην τοποθέτηση.
4. Συμμετοχή σε προγράμματα και μέτρα απασχόλησης και εκπαίδευσης.
5. Κίνητρα για τη διατήρηση και/ή αύξηση της απασχόλησης.
6. Κίνητρα για πρακτική άσκηση και/ή μαθητεία.
7. Κίνητρα για την προώθηση της εδαφικής κινητικότητας των απασχολούμενων ατόμων.”

Ο νόμος περιλαμβάνει επίσης μέτρα για την προώθηση της επιχειρηματικότητας μεταξύ των ατόμων με αναπηρίες σύμφωνα με το “Άρθρο 47. (1) (τροποποίηση Εφημ. 26/03; τροποποίηση – Εφημ. 59/10) Σε άτομο ή άτομα που είναι άνεργα με δικαίωμα χρηματικής αποζημίωσης και επιθυμούν να ξεκινήσουν ανεξάρτητα ή από κοινού οικονομική δραστηριότητα για παραγωγή αγαθών και/ή υπηρεσιών θα παραχωρηθούν, για λογαριασμό του Ταμείου "Ανεργία", εφάπαξ χρηματικοί πόροι κατόπιν έγκρισης επιχειρηματικού σχεδίου από τη διεύθυνση της Εθνικής Υπηρεσίας Απασχόλησης και αίτησης του ατόμου προς τη διεύθυνση της Εθνικής Υπηρεσίας Απασχόλησης δηλώνοντας ότι επιθυμεί να λάβει εφάπαξ χρηματικό ποσό αντί της χρηματικής αποζημίωσης για ανεργία υπό τις προϋποθέσεις και κατά την διαδικασία του Κώδικα Υποχρεωτικής Δημόσιας Ασφάλισης.”

Το πλήρες κείμενο του παραπάνω αναφερόμενου νόμου μπορεί να βρεθεί στο:

<https://www.mlsp.government.bg/eng/legislation-4>

Εάν παραβιαστούν οποιαδήποτε από τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες που διασφαλίζονται από τους νόμους, υπάρχουν πολλές δημόσιες υπηρεσίες στη Βουλγαρία που μπορούν να επικοινωνηθούν μέσω υποβολής γραπτής αίτησης. Για παράδειγμα, σε περίπτωση διάκρισης λόγω αναπηρίας, το αρμόδιο όργανο είναι η Επιτροπή για την Προστασία από τις Διακρίσεις - <https://www.kzd-nondiscrimination.com/>

Για όλα τα υπόλοιπα ζητήματα που σχετίζονται με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες, που διασφαλίζονται από τη βουλγαρική νομοθεσία, οι Βούλγαροι πολίτες μπορούν να απευθυνθούν στον Εθνικό Συνήγορο του Πολίτη στο www.ombudsman.bg.

Ενεργά προγράμματα και δημόσιες υπηρεσίες που υποστηρίζουν την απασχόληση των ατόμων με αναπηρίες στη Βουλγαρία

Στη Βουλγαρία, αρκετά τρέχοντα προγράμματα αποσκοπούν στην υποστήριξη της απασχόλησης των ατόμων με αναπηρίες. Αυτές οι πρωτοβουλίες, που διαχειρίζονται από διάφορους κυβερνητικούς και μη κυβερνητικούς οργανισμούς, επιδιώκουν να ενισχύσουν την απασχολησιμότητα και την ένταξη των ατόμων με αναπηρίες στην αγορά εργασίας.

Η Υπηρεσία Απασχόλησης της Βουλγαρίας είναι ένα βασικό ίδρυμα που προσφέρει μια σειρά από εξειδικευμένες υπηρεσίες, όπως:

- Εξειδικευμένη εργασιακή μεσολάβηση, μέσω αφιερωμένου διαχειριστή περιπτώσεων, υπεύθυνου για την υποστήριξη ανέργων ατόμων με αναπηρίες ώστε να αποκτήσουν ένα ατομικό πακέτο υπηρεσιών, με τελικό στόχο την εύρεση κατάλληλης θέσης εργασίας.
- Συμβουλευτική και καθοδήγηση, σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τα άτομα να ενταχθούν στο χώρο εργασίας. Για

παράδειγμα, το πρόγραμμα "Συμβουλευτική και Καθοδήγηση μετά την Έναρξη Εργασίας" παρέχει συνεχή υποστήριξη για την εξασφάλιση επιτυχημένων μεταβάσεων στην απασχόληση.

- Πρόγραμμα "Σύμβουλος Οικογενειακής Εργασίας" που προσφέρει καθοδήγηση και πόρους τόσο στους εργαζομένους όσο και στις οικογένειές τους, αντιμετωπίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες στην αγορά εργασίας.

Ως κράτος μέλος της ΕΕ, η Βουλγαρία επωφελείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ), το οποίο χρηματοδοτεί διάφορα προγράμματα, ενισχύοντας την απασχολησιμότητα και τη διατήρηση θέσεων εργασίας για άτομα με αναπηρίες. Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν: επαγγελματική κατάρτιση για την απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και δεξιοτήτων που ζητούν οι εργοδότες, προγράμματα ανάπτυξης ήπιων δεξιοτήτων και υπηρεσίες τοποθέτησης που βοηθούν τα άτομα με αναπηρίες να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και προσόντα για την ανοιχτή αγορά εργασίας.

Η κυβέρνηση έχει επίσης εφαρμόσει μέτρα για την συμπεριληπτική απασχόληση, επεκτείνοντας το πεδίο εφαρμογής των υπηρεσιών και των πακέτων υποστήριξης για άτομα με μόνιμες αναπηρίες. Αυτό περιλαμβάνει τον εκσυγχρονισμό του συστήματος εκπαίδευσης ενηλίκων για την εισαγωγή νέων μορφών προσβάσιμης εκπαίδευσης και κατάρτισης, όπως: μεικτή μάθηση, εξ αποστάσεως εκπαίδευση, επαγγελματική καθοδήγηση και μαθητείες που πληρώνονται για όλους όσοι συμμετέχουν και πληρούν τα κριτήρια.

Η συνεργασία με μη κυβερνητικούς οργανισμούς (ΜΚΟ) και κοινωνικές επιχειρήσεις συμβάλλει σημαντικά στη δημιουργία καλύτερων ευκαιριών απασχόλησης για άτομα με αναπηρίες. Αυτοί οι οργανισμοί παρέχουν επιπλέον επαγγελματική κατάρτιση, υποστήριξη για την εκκίνηση μικρών επιχειρήσεων και υπηρεσίες τοποθέτησης. Συνεργάζονται στενά με συμβατές εταιρείες για να προωθήσουν πρακτικές συμπεριληπτικής πρόσληψης και να δημιουργήσουν ένα πιο συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον για άτομα με αναπηρίες.

Επιπλέον, η βουλγαρική κυβέρνηση και οι οργανώσεις αναπηρίας παρέχουν κατευθυντήριες γραμμές και υποστήριξη για λογικές προσαρμογές στον χώρο εργασίας. Αυτό περιλαμβάνει την προσαρμογή των εργασιακών περιβαλλόντων, την παροχή υποστηρικτικών τεχνολογιών και την εξασφάλιση ότι οι μέθοδοι επικοινωνίας είναι προσβάσιμες. Αυτές οι προσαρμογές είναι κρίσιμες για την ικανότητα των ατόμων με αναπηρίες να εκτελούν τις εργασίες τους αποτελεσματικά και άνετα.

Εκτός από αυτά τα προγράμματα, το νομικό πλαίσιο της Βουλγαρίας υποστηρίζει την απασχόληση των ατόμων με αναπηρίες μέσω χρηματοδοτικών σχεδίων για λογικές προσαρμογές, ποσοτώσεις για την απασχόληση ατόμων με αναπηρίες σε μεσαίες και μεγάλες επιχειρήσεις, καθώς και το δικαίωμα επαγγελματικής αποκατάστασης και κατάρτισης. Αυτές οι μέτρα και προγράμματα που ενθαρρύνουν τόσο τα άτομα με αναπηρίες όσο και τους εργοδότες, διαχειρίζονται από την Εθνική Υπηρεσία Απασχόλησης, την Υπηρεσία για τα Άτομα με Αναπηρίες και την Υπηρεσία Κοινωνικής Βοήθειας. Στις ιστοσελίδες τους, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τα ενεργά προγράμματα και τις προσκλήσεις χρηματοδότησης, που προορίζονται για την συμπεριληπτική απασχόληση των ατόμων με αναπηρίες.

1.1.3 Η περίπτωση της Ουγγαρίας

Στην Ουγγαρία, ένας εργαζόμενος με αναπηρία είναι αυτός που, σε σημαντικό βαθμό ή πλήρως, δεν διαθέτει αισθητηριακές (ιδιαίτερα όραση, ακοή), κινητικές ή διανοητικές λειτουργίες, ή είναι κατά κύριο λόγο περιορισμένος στην επικοινωνία και, κατά συνέπεια, τοποθετείται σε μόνιμα μειονεκτική θέση σχετικά με την ενεργή συμμετοχή του στη κοινωνική ζωή.

Η αποστολή της αρχής αποκατάστασης είναι να δράσει προς το συμφέρον των εργαζομένων με αναπηρία. Η αρχή αποκατάστασης αξιολογεί την επιλεξιμότητα για οικονομικά οφέλη και βοηθά στην εύρεση κατάλληλης εργασίας για τους εργαζόμενους με αναπηρία. Αυτή η οργάνωση εκτελεί σύνθετες αξιολογήσεις προκειμένου να καθορίσει τον βαθμό απασχολησιμότητας: κατηγοριοποιώντας έτσι

τα άτομα με αναπηρία ως απασχολήσιμα (με τη βοήθεια της αποκατάστασης) ή μη απασχολήσιμα (αναπηρικά).

Οφέλη για τους εργαζόμενους με αναπηρία

Στην Ουγγαρία, όλα τα σοβαρά άτομα με αναπηρία άνω των 18 ετών έχουν δικαίωμα σε επιδόματα αναπηρίας ανεξαρτήτως εισοδήματος.

Άλλα οφέλη περιλαμβάνουν:

- Έκπτωση στα ταξίδια
- Άδεια στάθμευσης
- Έκπτωση φόρου (τα άτομα με αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τη φορολογική τους βάση, μειώνοντας έτσι το ποσό του φόρου που πρέπει να πληρώσουν)

Πέντε επιπλέον εργάσιμες ημέρες άδειας ανά έτος.

Υποχρεώσεις και οφέλη εργοδοτών

Στην Ουγγαρία, οι εργοδότες υποχρεούνται να καταβάλλουν εισφορά αποκατάστασης όταν ο αριθμός των εργαζομένων υπερβαίνει τους 25 και ο αριθμός των εργαζομένων με αναπηρία δεν φτάνει το 5% του συνολικού αριθμού των υπαλλήλων.

Οι διαπιστευμένοι εργοδότες παρέχουν προστατευμένες θέσεις εργασίας για τους εργαζόμενους με αναπηρία, μπορούν να υποβάλουν αίτηση για συμμετοχή στην επαγγελματική αποκατάσταση. Οι διαπιστευμένοι εργοδότες συνεχίζουν να λειτουργούν υπό συνθήκες αγοράς, αλλά το κράτος τους παρέχει καθορισμένη οικονομική στήριξη για την προοπτική βελτίωσης των εργαζομένων με αναπηρία στην αγορά εργασίας. Στην Ουγγαρία, περίπου 30.000 εργαζόμενοι με αναπηρία εργάζονται για διαπιστευμένους εργοδότες.

1.1.4 Η περίπτωση της Ιταλίας

Στην Ιταλία, ο νόμος που ιστορικά προστάτευε τα άτομα με αναπηρία είναι ο Νόμος 104/92. Ωστόσο, υπήρξαν πρόσφατες ενημερώσεις, καθώς το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε το 2023, σε προκαταρκτική

εξέταση, δύο νομοθετικά διατάγματα που υλοποιούν τον Νόμο 227 της 22ας Δεκεμβρίου 2021 για την αναδιοργάνωση των υφιστάμενων διατάξεων σχετικά με την αναπηρία/ανικανότητα, που ρυθμίζεται σήμερα από τον Νόμο 104 του 1992. Αυτοί οι νόμοι προβλέπουν την προστασία των ατόμων με αναπηρία και την αναγνώριση της κατάστασής τους καθώς και των πολιτικών και κοινωνικών τους δικαιωμάτων. Επιπλέον, κατοχυρώνουν το δικαίωμα σε ανεξάρτητη διαβίωση και πλήρη κοινωνική και εργασιακή ένταξη, σεβόμενοι τις αρχές της αυτονομίας και της μη διάκρισης(<https://www.fiscoetasse.com/approfondimenti/15685-in-gazzetta-il-decreto-disabilita-che-modifica-la-legge-104.html>).

Φέτος, το 2024, το Υπουργικό Συμβούλιο συνήλθε και ενέκρινε στις 15 Απριλίου ένα νέο νομοθετικό διάταγμα που παρέχει έναν νέο ορισμό της κατάστασης αναπηρίας. Το κείμενο δημοσιεύτηκε στην Επίσημη Εφημερίδα αριθ. 111 της 14ης Μαΐου 2024. Η ενημέρωση αυτών των κανονισμών ήταν απαραίτητη για να διευκρινιστούν ορισμένα ζητήματα και να ευθυγραμμιστούν περισσότερο με τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς και τον ορισμό της αναπηρίας που παρέχεται από τις κατευθυντήριες γραμμές του ΟΗΕ.

Με αυτούς τους νέους κανονισμούς, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο ορισμός της αναπηρίας αλλάζει, εγκαταλείποντας οριστικά τον παρωχημένο όρο «άτομο με αναπηρία» και χρησιμοποιώντας τον όρο «άτομο με αναπηρία» όταν αναφέρεται σε «άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση μόνιμης σωματικής, ψυχικής, διανοητικής, νευροαναπτυξιακής ή αισθητηριακής αναπηρίας που, σε αλληλεπίδραση με εμπόδια διαφόρων φύσεων, μπορεί να εμποδίσει την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους σε διάφορα πλαίσια της ζωής σε ίσες βάσεις με τους άλλους» (<https://www.osservatoriomalattia.it/news/invalidita-civile-esenzioni-e-diritti/20906-disabilita-il-nuovo-decreto-rivede-la-terminologia-e-le-procedure-di-valutazione-per-legge-104-e-invalidita-civile>).

Τα νέα πρότυπα αναφοράς θα είναι τα εξής:

1. Νομοθετικό Διάταγμα 62 2024: πολυδιάστατη αξιολόγηση αναπηρίας και σχέδιο ζωής

Αυτό το νομοθετικό διάταγμα επικεντρώνεται κυρίως στην ενημέρωση του ορισμού της κατάστασης αναπηρίας και των διαδικασιών αξιολόγησης αυτής της κατάστασης, ώστε να διασφαλιστεί η προετοιμασία ενός ατομικού και εξατομικευμένου σχεδίου ζωής για τα άτομα με αναπηρία.

2. Διάταγμα για τα Ελάχιστα Επίπεδα Παροχών Αναπηρίας (LEP)

Αυτό το διάταγμα (3 Νοεμβρίου 2023) ρυθμίζει την ίδρυση της Cabina di regia για τον καθορισμό των ελάχιστων επιπέδων υπηρεσιών (LEP) υπέρ των ατόμων με αναπηρία, σε εφαρμογή του νόμου 22 Δεκεμβρίου 2021, αριθ. 227.

3. Διάταγμα Αναπηρίας 62 2024: οι τροποποιήσεις στον Νόμο 104

Αυτό το νομοθετικό διάταγμα τροποποιεί αρκετές προϋπάρχουσες ιταλικές ρυθμίσεις σχετικά με την αναπηρία, τις κοινωνικές παροχές και τους κανονισμούς για τη βοήθεια και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία.

Στην Ιταλία, από την άποψη της προστασίας της απασχόλησης για τα άτομα με αναπηρία, πρέπει να αναφερθεί ο **Νόμος αριθ. 68 της 12ης Μαρτίου 1999** «Κανόνες για το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία να εργάζονται». Αυτή η ρύθμιση αναμορφώθηκε με τον **Νομοθετικό Διάταγμα αριθ. 151/2015**. Αυτή η ρύθμιση προστατεύει την ένταξη των ατόμων με αναπηρία στον κόσμο της εργασίας και προσπαθεί να βελτιώσει το σύστημα απασχόλησης ώστε να διευκολύνει την αντιστοίχιση μεταξύ των οργανωτικών αναγκών του εργοδότη και των δεξιοτήτων και ικανοτήτων του ατόμου με αναπηρία.

Επιπλέον, η Γενική Διεύθυνση του Υπουργείου για τις Ενεργές Πολιτικές Απασχόλησης, αναφορικά με την απασχόληση των ατόμων με αναπηρία, είναι υπεύθυνη για τον καθορισμό των «Κατευθυντηρίων Γραμμών για την στοχευμένη απασχόληση ατόμων με αναπηρία», που υιοθετήθηκαν με τον Υπουργικό Διάταγμα αριθ. 43 της 11ης Μαρτίου 2022, σε εφαρμογή της διάταξης του Άρθρου 1 του προαναφερθέντος Νομοθετικού Διατάγματος αριθ. 151 του 2015. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές παρέχουν ένα συνολικό πλαίσιο

αναφοράς για τις εταιρείες και τους οργανισμούς προκειμένου να διασφαλιστεί η σωστή εκπλήρωση της υποχρέωσης απασχόλησης ατόμων με αναπηρία.

Η Intesa Sanpaolo, σε συνεργασία με το Γραφείο Πολιτικών Υπέρ των Ατόμων με Αναπηρία, έχει παραγάγει τον οδηγό «Οι σωστές λέξεις - Μέσα ενημέρωσης και άτομα με αναπηρία», έναν οδηγό που απευθύνεται σε όσους πρέπει να σχετιστούν με το ζήτημα της αναπηρίας με δικαιοσύνη και σεβασμό. (Διαθέσιμο προς λήψη εδώ <https://disabilita.governo.it/media/1644/pdf-accessibile-le-parole-giuste-media-e-persone-con-disabilita.pdf>).

Σε αυτόν τον οδηγό βρίσκουμε τον ακόλουθο ορισμό:

“ΑΝΑΠΗΡΟΣ: Όταν μιλάμε για ένα άτομο, δεν είναι κατάλληλο να αναφέρουμε την κατάσταση αναπηρίας του, εκτός εάν είναι σχετικό για την περιγραφή των γεγονότων. Σε αυτή την περίπτωση, η καλύτερη επιλογή είναι να χρησιμοποιούμε γλώσσα που αναφέρει πρώτα το άτομο και στη συνέχεια στην αναπηρία, αποφεύγοντας τη χρήση της λέξης “ανάπηρος” ως επίθετο. Είναι καλύτερα να λέμε “ο συγγραφέας με αναπηρία” αντί για “ο ανάπηρος συγγραφέας”. Το επίθετο “ανάπηρος” στα ιταλικά υποδηλώνει μια γενική κατάσταση μη ικανότητας που επηρεάζει το άτομο στο σύνολο του και όχι μια κατάσταση που εξαρτάται από το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Η έκφραση “άτομο με αναπηρία” ανήκει στη επίσημη γλώσσα της Σύμβασης του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, η οποία έχει την αξία να τοποθετεί το άτομο στο προσκήνιο και να πλαισιώνει την αναπηρία ως μια κατάσταση εξωτερική προς το άτομο, που εξαρτάται επίσης από παράγοντες του περιβάλλοντος. Αν θέλετε να μιλήσετε για το σύνολο, εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε φράσεις όπως “η κίνηση των ατόμων με αναπηρία” αντί για “οι ανάπηροι.”

1.1.5 Η περίπτωση της Κύπρου

Η τελευταία δεκαετία κατέγραψε σημαντικές βελτιώσεις στον τομέα της ένταξης και της ποικιλομορφίας των ατόμων με αναπηρίες στην Κύπρο. Η Δημοκρατία της Κύπρου επικύρωσε και ενσωμάτωσε στην εθνική της νομοθεσία τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των

Ατόμων με Αναπηρία το 2011, με την έγκριση του Νόμου περί Επικύρωσης της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία και Σχετικών Θεμάτων του 2011. Το 2012, το Συμβούλιο Υπουργών διορίζει το Τμήμα Κοινωνικής Ένταξης των Ατόμων με Αναπηρίες του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ως το κεντρικό σημείο αναφοράς για την υλοποίηση της σύμβασης.

Σύμφωνα με τον ορισμό που παρέχεται από το νόμο, “άτομο με αναπηρία” αναφέρεται σε άτομο που, σύμφωνα με την αξιολόγηση μιας ειδικής διεπιστημονικής επιτροπής, παρουσιάζει οποιαδήποτε μορφή αναπηρίας που προκαλεί μόνιμο ή μακροχρόνιο σωματικό ή διανοητικό περιορισμό, μειώνοντας σημαντικά ή αποκλείοντας την δυνατότητα εύρεσης και διατήρησης κατάλληλης απασχόλησης.

Η πρώτη Εθνική Στρατηγική για την Αναπηρία 2018-2028 εστιάζει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρίες, βασισμένη στις αρχές των συστάσεων που έχουν γίνει προς τη Δημοκρατία της Κύπρου από την Επιτροπή της Σύμβασης του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, τη Στρατηγική της ΕΕ για την Αναπηρία 2010-2020 και τη Στρατηγική του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Αναπηρία 2017-2023.

Συγκεκριμένα, οι δράσεις που περιλαμβάνονται στη στρατηγική χωρίζονται σε 8 θεματικές περιοχές, συμπεριλαμβανομένων:

- Ισότητα και Ευαισθητοποίηση
- Προσβασιμότητα σε Φυσικούς Χώρους και Κτίρια
- Προσβασιμότητα Μεταφορών
- Προσβασιμότητα Πληροφοριών
- Ανεξάρτητη Διαβίωση και Κοινωνική Προστασία
- Εκπαίδευση και Επαγγελματική Κατάρτιση
- Υγεία και Αποκατάσταση
- Απασχόληση

Στο πλαίσιο αυτό, η Κύπρος, όπως πολλές άλλες χώρες-μέλη της ΕΕ, προχώρησε στην υιοθέτηση ενός ειδικού νόμου για ποσοστά ως θετικό μέτρο για την ενίσχυση της προσβασιμότητας των ατόμων με αναπηρίες στην απασχόληση. Συγκεκριμένα, άτομα με αναπηρίες που πληρούν συγκεκριμένες αντικειμενικές προϋποθέσεις προσλαμβάνονται σε θέσεις εργασίας στον ευρύτερο δημόσιο τομέα με ποσοστό 10% του αριθμού των κενών θέσεων.

Επιπλέον, έχουν υιοθετηθεί οι παρακάτω δράσεις:

- *Αναβάθμιση Επαγγελματικής Κατάρτισης των Ατόμων με Αναπηρίες*

Επικεντρώνεται στην αύξηση της απασχόλησης μέσω επαγγελματικής κατάρτισης και προγραμμάτων αποκατάστασης για άτομα με αναπηρίες.

- *Αναβάθμιση Υποστηριζόμενης Απασχόλησης*

Προώθηση της έννοιας της καθοδήγησης στην εργασία σε μη κυβερνητικές οργανώσεις που προσφέρουν υποστηριζόμενη απασχόληση σε άτομα με σωματική, ψυχική, διανοητική ή αισθητηριακή αναπηρία

- *Κοινωνικές Επιχειρήσεις*

Εισαγωγή κοινωνικών επιχειρήσεων στην Κύπρο για τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας σε οικονομικά βιώσιμες επιχειρήσεις και προώθηση της απασχόλησης ατόμων με αναπηρίες σε συνεργασία και με την υποστήριξη ατόμων χωρίς αναπηρίες

- *Δημιουργία και Λειτουργία Μικρών Μονάδων για Αυτοαπασχόληση Ατόμων με Αναπηρίες*

Εστιάζει στην υποστήριξη ατόμων με σωματικές, αισθητηριακές, ψυχικές ή άλλες αναπηρίες, οι οποίες προκαλούν σοβαρή μείωση της δυνατότητας τους για απασχόληση στην ανοιχτή αγορά εργασίας και επιτρέπουν

μόνο την επιλογή μεταξύ περιορισμένου κύκλου επαγγελματιών.

Συνολικά, οι εξελίξεις σχετικά με την ένταξη των ατόμων με αναπηρίες στην αγορά εργασίας στην Κύπρο φαίνονται πολύ υποσχόμενες, αλλά απαιτείται περισσότερος χρόνος και έρευνα για να αξιολογηθεί η επίδραση τους.

1.2. Καλές Πρακτικές

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται οι καλές πρακτικές από τις χώρες εταίρους αναφορικά με την ένταξη και την ποικιλομορφία των ατόμων με αναπηρίες στον τομέα της απασχόλησης:

Όνομα καλής πρακτικής	Σχέδιο για Υποστηριζόμενη Απασχόληση
Χώρα	ΚΥΠΡΟΣ
Προμηθευτής	ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΠΑΡΟΧΕΑΣ - ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
Επίπεδο (Περιφερειακό, Εθνικό)	ΕΘΝΙΚΟ

Σύντομη περιγραφή

Το Σχέδιο παρέχει στήριξη σε πιστοποιημένες μη κυβερνητικές οργανώσεις που προσφέρουν υπηρεσίες υποστηριζόμενης απασχόλησης μέσω της απασχόλησης επαγγελματικού καθοδηγητή (job coach), σε άτομα με σωματική, ψυχική, διανοητική ή αισθητηριακή αναπηρία.

Η κυβέρνηση παρέχει χρηματοδότηση έως €13.500 ετησίως για κάθε πρόγραμμα.

Όνομα καλής πρακτικής	Κοινωνικές Επιχειρήσεις
Χώρα	Ρουμανία
Προμηθευτής	Μίγμα μη κυβερνητικών οργανώσεων (ΜΚΟ), ιδρυμάτων και συλλόγων που εστιάζουν στην ένταξη των ατόμων με αναπηρίες στην αγορά εργασίας.
Επίπεδο (Περιφερειακό, Εθνικό)	Εθνικό

Σύντομη περιγραφή

Οι κοινωνικές επιχειρήσεις στη Ρουμανία είναι επιχειρήσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων, συμπεριλαμβανομένης της ένταξης των ατόμων με αναπηρίες, παρέχοντας ευκαιρίες απασχόλησης και εκπαίδευσης. Λειτουργούν εμπορικά, αλλά επενδύουν τα κέρδη τους για την υποστήριξη κοινωνικών στόχων, όπως η οικονομική ενδυνάμωση και η κοινωνική ένταξη. Το Restaurantul Social & Catering ASSOC έχει γίνει μια εθνική επιτυχία και είναι τώρα μεταξύ των κορυφαίων παρόχων υπηρεσιών catering στο Baia Mare. Μέσω αυτής της πρωτοβουλίας, έχει αποδειχθεί η κοινωνική ένταξη με την απασχόληση ατόμων με αναπηρίες σε ένα προστατευμένο και ευέλικτο εργασιακό περιβάλλον. Επίσης, επιδεικνύει την αξία της κοινωνικής οικονομίας βοηθώντας στην αυτοχρηματοδότηση κοινωνικών υπηρεσιών μέσω των δημόσιων επιχειρήσεων εστίασης.

Όνομα καλής πρακτικής	Bake My Day Αρτοποιείο
Χώρα	Ουγγαρία
Προμηθευτής	Υπουργείο Ανθρωπίνων Πόρων και Εθνικό Κέντρο Αναπηρίας και Κοινωνικής Πολιτικής

Επίπεδο (Περιφερειακό, Εθνικό)	Περιφερειακό
Σύντομη περιγραφή	Το Bake My Day, μια αρτοποιαστήριο, άνοιξε τις πόρτες του τον Ιανουάριο του 2018 στη Βουδαπέστη. Παράγουν τα προϊόντα τους με μεγάλη φροντίδα, χωρίς πρόσθετα, χρησιμοποιώντας μια φυσική διαδικασία και ποιοτικά υλικά. Η εταιρεία απασχολεί αποκλειστικά άτομα με αναπηρίες, και αρκετοί από τους υπαλλήλους της είναι άτομα με οπτική αναπηρία.

Όνομα καλής πρακτικής	Εκκίνηση και Ανάπτυξη Ιδίας Επιχείρησης από Άτομα με Αναπηρίες
Χώρα	ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ
Προμηθευτής	Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Πολιτικής - Υπηρεσία για Άτομα με Αναπηρίες
Επίπεδο (Περιφερειακό, Εθνικό)	Εθνικό

Σύντομη περιγραφή

Τα άτομα με μόνιμες αναπηρίες στη Βουλγαρία μπορούν να λάβουν επιχορηγήσεις έως και 30.000 BGN (15.000 ευρώ) για να ξεκινήσουν και να αναπτύξουν τη δική τους μικρή επιχείρηση στο πλαίσιο αυτού του έργου. Η χρηματοδότηση καλύπτει διάφορα έξοδα, όπως κόστος επενδύσεων, ίδρυση νέων επιχειρήσεων, οικοδομικές και ανακαινιστικές εργασίες, εξοπλισμό και εκπαίδευση. Οι αιτούντες πρέπει να πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια επιλεξιμότητας και να τηρούν ορισμένες υποχρεώσεις μόλις λάβουν τη χρηματοδότηση.

Πρέπει να έχουν αναπηρία 50% ή περισσότερη και να μην είναι ιδιοκτήτες ή εταίροι σε άλλη επιχείρηση. Μετά την ολοκλήρωση των προγραμματισμένων βασικών δραστηριοτήτων, οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων έχουν υποχρέωση να εργάζονται ενεργά μόνο στις επιχειρήσεις τους και προς το καλύτερο συμφέρον τους. Ένα έργο που χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας περιλάμβανε την ίδρυση ενός διαδικτυακού καταστήματος για καλλιτεχνικά χόμπι και αισθητηριακά υλικά, λαμβάνοντας επιχορήγηση 29.522,46 BGN.

Όνομα καλής πρακτικής	Διάλογος στο Σκοτάδι
Χώρα	ΙΤΑΛΙΑ
Προμηθευτής	Ινστιτούτο Τυφλών του Μιλάνου

Επίπεδο (Περιφερειακό, Εθνικό)	Περιφερειακό
Σύντομη περιγραφή	Ο Διάλογος στο Σκοτάδι είναι μια έκθεση/μονοπάτι που πραγματοποιείται στο Istituto dei Ciechi di Milano από το 2005. Πρόκειται για μια αισθητηριακή εμπειρία στην οποία οι επισκέπτες μπορούν να βυθιστούν στο σκοτάδι, βιώνοντας διαφορετικές ευκαιρίες όπως ένα δείπνο ή μια γευσιγνωσία, για να ανακαλύψουν νέες διαστάσεις, πέρα από τον συνηθισμένο τρόπο να βλέπουν τον κόσμο.

Μέρος 2. Τι σημαίνει να έχεις προβλήματα όρασης και τι περιλαμβάνει μια τέτοια αναπηρία

Η κατανόηση των ποικίλων αναγκών και εμπειριών των ατόμων με οπτικές αναπηρίες είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της συμπερίληψης στον χώρο εργασίας. Κάθε άτομο με οπτική αναπηρία έχει μοναδικά πλεονεκτήματα, αδυναμίες και μηχανισμούς προσαρμογής. Είτε έχει γεννηθεί με οπτική αναπηρία είτε βιώνει σταδιακή απώλεια όρασης, οι άνθρωποι μπορεί να βασίζονται σε διάφορα εργαλεία και στρατηγικές για να πλοηγηθούν γύρω από το περιβάλλον τους.

Αυτό το μάθημα εισάγει τους διάφορους τύπους οπτικών αναπηριών και τις επιπτώσεις τους, που κυμαίνονται από την πλήρη τύφλωση μέχρι καταστάσεις όπως η απώλεια κεντρικής όρασης, η απώλεια περιφερειακής όρασης και η αχρωματοψία. Συζητάμε επίσης τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με οπτικές αναπηρίες και τα εμπόδια που συναντούν σε διάφορα περιβάλλοντα.

Επιπλέον, εξερευνούμε στρατηγικές για την επικοινωνία, την προσαρμογή του χώρου εργασίας και τις συμπεριληπτικές πρακτικές για την προώθηση της πλήρους συμμετοχής των ατόμων με οπτικές αναπηρίες στον τομέα της αρτοποιίας.

2.1 Προβλήματα όρασης

Ένας χρυσός κανόνας που θα πρέπει να θυμάστε για τα άτομα με οπτικές αναπηρίες είναι ότι το καθένα από αυτά είναι διαφορετικό και έχει μοναδικές ανάγκες, πλεονεκτήματα, αδυναμίες, ταλέντα, φιλοδοξίες και ικανότητες να αντιμετωπίσει προκλήσεις. Ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν γεννηθεί χωρίς όραση, ενώ άλλα μπορεί να έχουν χάσει την όραση τους σταδιακά. Για παράδειγμα, άτομα με οπτική αναπηρία που δεν μπορούν να βασιστούν στην όραση τους μπορεί να έχουν στρατηγικές προσαρμογής για να μετακινούνται, γι' αυτό και μπορεί να παρατηρούν μικρές λεπτομέρειες που αλλιώς κανείς δεν θα προσέξει. Κάποιοι από αυτούς μπορεί να βασίζονται σε ένα σκύλο οδηγό ή να χρησιμοποιούν ένα λευκό μπαστούνι για να τους βοηθήσουν να μετακινηθούν. Άλλοι μπορεί να έχουν επίπεδο όρασης που τους επιτρέπει να κινούνται μόνοι τους. Η επίδραση αυτής της αναπηρίας εξαρτάται από τον τύπο της απώλειας όρασης, τη σοβαρότητα της και το πόσο κοινωνικοί είναι οι άνθρωποι.

Μπορείτε να συναντήσετε άτομα με οπτική αναπηρία, για παράδειγμα:

- Να περπατούν ανεξάρτητα με λευκό μπαστούνι
- Να περπατούν με σκύλο οδηγό
- Να περπατούν με οδηγό ή προσωπικό βοηθό
- Να χρησιμοποιούν την υπολειμματική τους όραση για να μετακινούνται
- Να χρησιμοποιούν εξειδικευμένο σύστημα/λογισμικό/συσκευή πλοήγησης

2.1.1 Τύποι Απώλειας/Αναπηρίας Όρασης

Αυτή η παράγραφος παρέχει μια σύντομη επισκόπηση των διαφόρων τύπων απώλειας/αναπηρίας όρασης που μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι είτε ως εγγενή αναπηρία είτε να αποκτήσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Πρέπει να σημειωθεί ότι αυτή η επισκόπηση αναφέρει μόνο ορισμένες από τις πιο συχνές περιπτώσεις και δεν είναι εξαντλητική. Για πλήρη ενημέρωση, μπορείτε να διαβάσετε διάφορες ιατρικές πηγές ή δημοσιεύσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να επισκεφθείτε τις αφιερωμένες ενότητες της ιστοσελίδας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ): https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_3

- **Ήπια Απώλεια Όρασης** – σε αυτή την κατάσταση, η οπτική οξύτητα είναι μειωμένη αλλά όχι σοβαρά. Ορισμένα παραδείγματα είναι τα πρώτα στάδια καταρράκτη ή ήπια διορθωτικά λάθη που μπορούν να διορθωθούν με γυαλιά ή φακούς επαφής.
- **Μέτρια Απώλεια Όρασης** – πρόκειται για μια πιο σημαντική οπτική αναπηρία που μπορεί να απαιτεί πιο ισχυρή υποστήριξη ή εξειδικευμένα βοηθήματα. Καταστάσεις όπως η μέτρια εκφύλιση της ωχράς κηλίδας ή το γλαύκωμα μπορεί να εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία.
- **Σοβαρή Απώλεια Όρασης** – σε αυτή την περίπτωση, η οπτική οξύτητα είναι σημαντικά μειωμένη, και ακόμη και ισχυροί διορθωτικοί φακοί ενδέχεται να μην αποκαταστήσουν πλήρως τη λειτουργική όραση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν προχωρημένο γλαύκωμα ή διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.
- **Βαθιά Απώλεια Όρασης** – σοβαρή μείωση της οπτικής οξύτητας και/ή του οπτικού πεδίου. Οι άνθρωποι μπορεί να βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε τεχνολογίες/βοηθήματα υποστήριξης ή να χρειάζονται προσωπική βοήθεια για να εκτελούν ορισμένες καθημερινές δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση σε άγνωστο περιβάλλον ή η αποφυγή εμποδίων. Για παράδειγμα, καταστάσεις όπως η προχωρημένη

μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια μπορούν να προκαλέσουν βαθιά απώλεια όρασης.

- **Ολική Τυφλότητα** – αυτή η κατάσταση εκδηλώνεται με την πλήρη έλλειψη οπτικής όρασης λόγω φυσιολογικών ή νευρολογικών παραγόντων. Οι άνθρωποι με ολική τυφλότητα είναι ανίκανοι να δουν τίποτα, συμπεριλαμβανομένης της αναγνώρισης φωτός και σκότους.
- **Κεντρική Απώλεια Όρασης** – συχνά προκαλείται από καταστάσεις όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, επηρεάζει το κέντρο του οπτικού πεδίου (την ωχρά) λόγω βλάβης στον αμφιβληστροειδή. Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας επηρεάζει συνήθως τους ηλικιωμένους και έχει ως αποτέλεσμα δυσκολία στην όραση λεπτομερειών, στην ανάγνωση και στην αναγνώριση προσώπων.
- **Περιφερική Απώλεια Όρασης** – επίσης γνωστή ως «όραση τούνελ», συμβαίνει όταν οι άνθρωποι χάνουν την πλευρική τους όραση αλλά διατηρούν καθαρή κεντρική όραση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μικρές περιοχές δραστηριότητας του αμφιβληστροειδούς στην περιφέρεια διατηρούνται, επιτρέποντας την ανίχνευση κινήσεων και αντικειμένων, γεγονός που διευκολύνει τον προσανατολισμό. Οι άνθρωποι με περιφερική απώλεια όρασης μπορεί να μην παρατηρήσουν αμέσως την αναπηρία, καθώς οι επηρεαζόμενες περιοχές δεν παρουσιάζονται ως φως ή σκοτάδι.
- **Θολή Όραση** – αυτή είναι μια κατάσταση των ματιών στην οποία και τα κοντινά και τα μακρινά αντικείμενα φαίνονται θολά, ακόμη και με την καλύτερη δυνατή διόρθωση με γυαλιά. Αυτό μπορεί να προκύψει από διάφορες οφθαλμικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των διορθωτικών σφαλμάτων, του καταρράκτη και ορισμένων ασθενειών του κερατοειδούς.
- **Χρωματική Ανοσία ή Ανωμαλία Όρασης Χρωμάτων** – είναι η αδυναμία να διακριθούν οι διαφορές μεταξύ

ορισμένων χρωμάτων που μπορούν να διακρίνουν οι άλλοι. Είναι συνήθως γενετική αλλά μπορεί επίσης να προκύψει από βλάβη στα μάτια, τα νεύρα ή τον εγκέφαλο, ή από έκθεση σε ορισμένα χημικά. Υπάρχουν διάφοροι τύποι χρωματικής ανοσίας, συμπεριλαμβανομένης της κόκκινης-πράσινης (η πιο κοινή), της μπλε-κίτρινης και της πλήρους χρωματικής ανοσίας.

- **Νυχτερινή Τυφλότητα ή Νυκταλοπία** – είναι η αδυναμία να βλέπουν καλά σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού, όπως έξω τη νύχτα ή σε χώρους με χαμηλό φωτισμό, όπως κινηματογράφους ή εστιατόρια. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκύψει από ποικιλία αιτιών, συμπεριλαμβανομένης της μελαγχρωστικής αμφιβληστροειδοπάθειας, της έλλειψης βιταμίνης Α και ορισμένων φαρμάκων.

2.1.2 Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με οπτικές αναπηρίες

Οι τυφλοί ή οι άνθρωποι με οπτικές αναπηρίες μπορεί να αντιμετωπίσουν ορισμένες από τις παρακάτω δυσκολίες:

- Είναι πιθανό να είναι πιο εξαρτημένοι από την ακοή τους προκειμένου να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους. Μπορεί να μην είναι σε θέση να ταιριάζουν τον τόνο της φωνής με τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες, γεγονός που διευκολύνει την παρακολούθηση των συνομιλιών.
- Μπορεί να έχουν χάσει την ευκαιρία να συλλέξουν καθημερινές πρακτικές πληροφορίες για τον κόσμο γύρω τους, οι οποίες θεωρούνται δεδομένες από τα άτομα με όραση, και ενδέχεται να χρειάζονται πρακτική εισαγωγή σε νέες καταστάσεις και περιβάλλοντα.
- Μπορεί να έχουν προβλήματα στην όραση σε χαμηλά επίπεδα φωτισμού ή να δυσκολεύονται να εκτιμήσουν ταχύτητα και απόσταση.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι έντονες φωτεινές πηγές μπορεί να βελτιώσουν την ορατότητα.

Ενδέχεται επίσης να έχουν δυσκολίες στα εξής:

- Λαμβάνοντας πληροφορίες από παρουσιάσεις.
- Διαβάζοντας γραπτό κείμενο από φυλλάδια, μενού εστιατορίων κ.λπ.
- Κατανοώντας διαγράμματα και γραφήματα που κανονικά δεν διαβάζονται από εξειδικευμένο λογισμικό για άτομα με αναπηρίες.
- Χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ χωρίς βοηθητικές τεχνολογίες, όπως μεγεθυντικούς φακούς, λογισμικό JAWS κ.λπ.
- Χρησιμοποιώντας τις εγκαταστάσεις του ξενοδοχείου.
- Ταξιδεύοντας προς, από και μέσα σε αυτές τις εγκαταστάσεις

2.1.3 Κοινά Εμπόδια

Αυτή η παράγραφος συνοψίζει ορισμένα από τα κοινά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με οπτικές αναπηρίες στην καθημερινή τους ζωή, στον χώρο εργασίας, καθώς και κατά τη διάρκεια κοινωνικών δραστηριοτήτων:

- Οπτικές πληροφορίες (σημάνσεις, κατευθύνσεις, χειρονομίες κ.λπ.)
- Εκτυπωμένα υλικά (φυλλάδια, πληροφοριακά έντυπα, χάρτες, μενού, εφημερίδες κ.λπ.)
- Πληροφορίες που σχετίζονται με καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (σημάνσεις διαφυγής, εκτυπωμένες οδηγίες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης)
- Δυσκολία στην προσανατολισμό σε νέο περιβάλλον χωρίς οδηγίες
- Προβλήματα με την αυτόνομη χρήση νέων συσκευών (π.χ. ανελκυστήρας χωρίς ειδική σήμανση ή άλλη προσαρμογή)
- Προβλήματα με την αναγνώριση διαφορετικών αντικειμένων της ίδιας μορφής
- Δυσκολίες στην εύρεση αντικειμένων των οποίων η θέση έχει αλλάξει

Γνωρίζοντας αυτές τις προκλήσεις μπορεί να σας βοηθήσει να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι όταν φιλοξενείτε άτομα με οπτικές αναπηρίες στην εταιρεία σας. Για να αντιμετωπίσετε τις ειδικές τους ανάγκες, δεν χρειάζεται να επενδύσετε σημαντικούς υλικούς πόρους, αλλά θα πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να προετοιμάσετε εσάς και τους συνεργάτες σας σχετικά με το πώς να επικοινωνείτε και να αλληλεπιδράτε με αυτά τα άτομα, καθώς η προσβασιμότητα σε επίπεδο στάσης μπορεί να είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την εξάλειψη εμποδίων.

2.2 Πώς να επικοινωνείτε με άτομα με οπτικές αναπηρίες

Η διαπροσωπική επικοινωνία είναι η βάση της αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπων, ανεξάρτητα από το αν έχουν αναπηρία ή όχι, καθώς η αποτελεσματική επικοινωνία συμβάλλει στην επιτυχή παροχή υπηρεσιών, στη δημιουργία σχέσεων, καθώς και στη δημιουργία θετικού συναισθηματικού υποβάθρου. Η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων πρέπει πάντα να βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και από τις δύο πλευρές και να εκφράζει μια χρήσιμη και συμπονετική στάση προς τους άλλους.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να διευκολύνετε την επικοινωνία σας με συναδέλφους με οπτική αναπηρία. Αυτές οι συμβουλές δεν πρέπει να θεωρούνται συνταγή, αλλά μάλλον κατευθυντήριες γραμμές που μπορείτε να προσαρμόσετε ανάλογα με το άτομο και το πλαίσιο:

- Πάρτε το χέρι του ατόμου όταν το χαιρετάτε.
- Συστήστε τον εαυτό σας δηλώνοντας το όνομά σας όταν συναντάτε και/ή χαιρετάτε άτομο με οπτική αναπηρία. (π.χ. “Γεια σου, Γιάννη, είμαι η Κατερίνα. Πώς είσαι σήμερα;”)
- Αποφύγετε να ρωτάτε “Με αναγνώρισες;” ή “Μάντεψε ποιος είναι;” κ.λπ., καθώς αυτό μπορεί να είναι αμήχανο για το άτομο.
- Καλώντας το όνομα του ατόμου είναι σαν να κάνετε οπτική επαφή με άτομα με οπτικές αναπηρίες. Αγγίξτε ελαφρά το χέρι

ή τον ώμο τους, ώστε να είστε σίγουροι ότι ο συνομιλητής σας γνωρίζει ότι τον απευθύνεστε.

- Εάν, ενώ μιλάτε με άτομο με οπτική αναπηρία, χαιρετάτε κάποιον που περνάει, βεβαιωθείτε ότι τον χαιρετάτε με το όνομά του, ώστε ο συνομιλητής σας να γνωρίζει ποιος είναι.
- Προσπαθήστε να μην εξαφανίζεστε κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεών σας. Ενημερώστε το άτομο όταν φεύγετε και ενημερώστε τους αν σκοπεύετε να διακόψετε τη συνομιλία σας χρησιμοποιώντας λέξεις που σημειώνουν το τέλος της συνομιλίας, για παράδειγμα: “Θα ήθελα να πω” και “Αυτά είναι όλα όσα ήθελα να πω”.
- Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα «πρώτα ο άνθρωπος»: αυτό σημαίνει να βάζετε τον άνθρωπο πρώτα και μετά την αναπηρία. Για παράδειγμα, ακολουθώντας αυτή την αρχή, θα πρέπει να λέτε “ένα άτομο που είναι οπτικά αναπηρό” αντί για “οπτικά αναπηρό άτομο”.
- Μην χρησιμοποιείτε “μεγαλοπρεπή λόγια”: μπορεί να είναι πολύ προσβλητικό αν χρησιμοποιήσετε λέξεις όπως “γενναίος” ή “έμπνευση” όταν αναφέρεστε σε συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες όπως ψώνια ή εργασία. Τέτοιες φράσεις είναι κατάλληλες μόνο για εξαιρετικά επιτεύγματα, όχι για πράγματα που κάποιος κάνει ενώ προχωρά στη ζωή.

2.3 Η σημασία της προσαρμογής του χώρου εργασίας

Είναι κρίσιμο για τους εργοδότες να διασφαλίσουν την πρόσβαση για άτομα με οπτικές αναπηρίες καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας

υποβολής αιτήσεων για εργασία και κατά την εκτέλεση των βασικών λειτουργιών της εργασίας. Αυτό περιλαμβάνει την πρόσβαση στο κτίριο, τον χώρο εργασίας, τον απαραίτητο εξοπλισμό και όλες τις εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται από τους υπαλλήλους. Οι εργοδότες ενδέχεται να χρειαστεί να κάνουν προσαρμογές προκειμένου να φιλοξενήσουν άτομα με οπτικές αναπηρίες αποτελεσματικά.

Σε ό,τι αφορά την προσβασιμότητα, οι εργοδότες θα πρέπει να εξετάσουν τα εξής:

- Διευκόλυνση της πρόσληψης και διατήρησης ατόμων με οπτικές αναπηρίες βελτιώνοντας την προσβασιμότητα των χώρων εργασίας. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση εύκολης εισόδου και κίνησης μέσα στους χώρους, καθώς και πρόσβαση σε εγκαταστάσεις τουαλέτας και πλυντηρίων.
- Διασφάλιση της προσβασιμότητας των πινακίδων, των εγχειριδίων, των οδηγιών του χώρου εργασίας και της ηλεκτρονικής πληροφορίας.
- Συμβουλευτείτε τον εργαζόμενο με οπτική αναπηρία και τηρείτε τα κριτήρια που καθορίζονται από τις αρμόδιες αρχές κατά τον σχεδιασμό βελτιώσεων για την προσβασιμότητα. Για παράδειγμα, εγκαθιστώντας λογισμικό αναγνώρισης οθόνης, τοποθετώντας τακτικά σήματα σε βασικά σημεία όπως η περιοχή του ασανσέρ, η σκάλα, η είσοδος κ.λπ.
- Διασφαλίστε ότι τα σχέδια έκτακτης ανάγκης επιτρέπουν ασφαλή εκκένωση για άτομα με οπτικές αναπηρίες σε καθορισμένη περιοχή ασφάλειας.

Οι λογικές προσαρμογές, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τροποποιήσεις ή αλλαγές στα εργασιακά καθήκοντα ή στο περιβάλλον εργασίας, αποσκοπούν στο να επιτρέψουν στα άτομα με οπτικές αναπηρίες να εκτελούν αποτελεσματικά τις βασικές λειτουργίες της εργασίας. Ο συγκεκριμένος τύπος λογικής προσαρμογής που απαιτείται εξαρτάται από παράγοντες όπως η φύση της εργασίας, το περιβάλλον εργασίας και η αναπηρία του ατόμου. Ωστόσο, τα άτομα με οπτικές αναπηρίες είναι αυτά που

βρίσκονται σε καλύτερη θέση να προσδιορίσουν τις συγκεκριμένες προσαρμογές που χρειάζονται.

Ωστόσο, υπάρχουν μερικές γενικές κατευθυντήριες γραμμές που μπορείτε να ακολουθήσετε προκειμένου να κάνετε το αρτοποιείο σας πιο περιεκτικό για τους υπαλλήλους με οπτικές αναπηρίες:

- **Αναγκαία σημάδια και ετικέτες:** Χρησιμοποιήστε αναγκαία σημάδια ή ετικέτες στον εξοπλισμό, τα υλικά και τη συσκευασία για να βοηθήσετε τους υπαλλήλους να αναγνωρίζουν τα αντικείμενα με την αφή. Για παράδειγμα, διαφορετικές υφές ή ανυψωμένα σημεία μπορούν να υποδηλώνουν διαφορετικούς τύπους αλευριού, ζάχαρης ή εργαλείων αρτοποιίας.
- **Σταθμοί εργασίας με αντίθεση χρώματος:** Διασφαλίστε ότι οι σταθμοί εργασίας και οι πάγκοι έχουν έντονα χρώματα αντίθεσης για να βοηθήσουν την ορατότητα των υπαλλήλων με χαμηλή όραση. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας σκοτεινούς πάγκους με ανοιχτόχρωμο εξοπλισμό μπορεί να βελτιώσει την ορατότητα εργαλείων και υλικών.
- **Πρόσβαση στους ελέγχους φούρνου:** Εγκαταστήστε ελέγχους φούρνου με αναγκαία σημάδια για να επιτρέψετε στους υπαλλήλους να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία και τις ρυθμίσεις ανεξάρτητα. Σκεφτείτε τη χρήση αναγκαίων επικάλυψης ή ανυψωμένων σημείων για να υποδείξετε τα μανιβέλια και τα κουμπιά θερμοκρασίας.
- **Αναγκαίοι και ακουστικοί χρονομετρητές:** Παρέχετε αναγκαίους ή ακουστικούς χρονομετρητές που μπορούν να χρησιμοποιούν οι υπάλληλοι για να παρακολουθούν τους χρόνους ψησίματος και να αποφεύγουν την υπερβολική ή υποβολή ψήσιμο. Αυτοί οι χρονομετρητές μπορούν να έχουν μεγάλα κουμπιά ή αναγκαία σημάδια για εύκολη λειτουργία.
- **Καθαρές διαδρομές και πινακίδες:** Διασφαλίστε καθαρές διαδρομές σε όλο το αρτοποιείο με επαρκή φωτισμό και ελάχιστα εμπόδια για να διευκολύνετε την ασφαλή πλοήγηση για τους υπαλλήλους με οπτικές αναπηρίες. Χρησιμοποιήστε πινακίδες με υψηλή αντίθεση και μεγάλα γράμματα για να υποδείξετε διάφορες περιοχές του αρτοποιείου, όπως οι

αποθηκευτικοί χώροι, οι σταθμοί προετοιμασίας και οι τουαλέτες.

- **Βοηθητική τεχνολογία:** Παρέχετε πρόσβαση σε βοηθητική τεχνολογία όπως αναγνώστες οθόνης ή λογισμικό μεγέθυνσης για υπαλλήλους που χρησιμοποιούν υπολογιστές ή ηλεκτρονικές συσκευές για καθήκοντα όπως η διαχείριση αποθεμάτων, η επεξεργασία παραγγελιών ή ο σχεδιασμός συνταγών.
- **Εκπαίδευση και υποστήριξη:** Προσφέρετε ολοκληρωμένα προγράμματα εκπαίδευσης για όλους τους υπαλλήλους, συμπεριλαμβανομένης της συγκεκριμένης εκπαίδευσης σχετικά με τις περιεκτικές πρακτικές για τη συνεργασία με συναδέλφους με οπτικές αναπηρίες. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία και παρέχετε συνεχή υποστήριξη για να αντιμετωπίσετε τυχόν προκλήσεις ή ανησυχίες σχετικά με την προσβασιμότητα.

Αυτές οι προτάσεις για προσαρμογές δεν θα υποστηρίξουν μόνο τους υπαλλήλους με οπτικές αναπηρίες να έχουν πρόσβαση και να χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό, αλλά θα αυξήσουν επίσης την παραγωγικότητα και την απόδοση της εργασίας τους. Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, η νομοθεσία παρέχει συγκεκριμένα οφέλη για τους εργοδότες ώστε να προσαρμόσουν τον εργασιακό χώρο για υπαλλήλους με αναπηρία. Αυτό περιλαμβάνει συνήθως χρηματοδοτική υποστήριξη για την αγορά ειδικού εξοπλισμού ή την προσαρμογή του περιβάλλοντος, φορολογικές εκπτώσεις και επιδόματα για ειδική εκπαίδευση σχετικά με την αναπηρία, πρόσβαση σε υποστηριζόμενη απασχόληση και άλλα. Σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε με τις αρμόδιες εθνικές αρχές σας για να αποκτήσετε πληροφορίες σχετικά με τα νομικά οφέλη που προορίζονται για τους εργοδότες που προσλαμβάνουν άτομα με αναπηρίες στη χώρα σας.

Παράρτημα 1 – Άσκηση

Παιχνίδι Ρόλων - «Άτομα με Οπτικές Αναπηρίες – Πώς Νιώθουν;»

Αυτό το παιχνίδι είναι κατάλληλο για ομαδική δραστηριότητα και απαιτεί συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας. Ο ρόλος του

εκπαιδευτικού είναι να δώσει οδηγίες, να εξηγήσει το σενάριο του παιχνιδιού και να παρατηρήσει και να αναλύσει τα αποτελέσματα.

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι αποτελείται από έναν εθελοντή που παίζει τον ρόλο ενός τυφλού ατόμου και έναν άλλο που παίζει τον ρόλο ενός συνοδού. Για τον ρόλο του τυφλού ατόμου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαντήλι ή κάτι παρόμοιο. Κάθε ζευγάρι έχει την αποστολή να περάσει από μια προκαθορισμένη διαδρομή με κάποιες παρεμβολές, και όταν φτάσουν στο τελικό σημείο, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους στην επιστροφή. Μετά την ολοκλήρωση του σεναρίου, οι συμμετέχοντες προσκαλούνται να μοιραστούν την εμπειρία και τα συναισθήματα τους. Ο εκπαιδευτικός ρωτά την ομάδα ποιος ρόλος ήταν πιο δύσκολος και πώς ένιωσαν. Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι περίπου 30 λεπτά.

Μέρος 3. Κοινωνικό Περιβάλλον: Διακρίσεις στο χώρο εργασίας και πώς να τις αντιπαραβάλλουμε

Η διάκριση κατά των ατόμων με αναπηρίες παραμένει μια επίμονη πρόκληση στο εργατικό δυναμικό της Ευρωπαϊκής Ένωσης, παρά τις προσπάθειες βελτίωσης της ενσωμάτωσης. Αυτό το κεφάλαιο προσπαθεί να εξετάσει το ζήτημα από πολλές οπτικές γωνίες, αναλύοντας τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες στην πρόσβαση σε ευκαιρίες απασχόλησης στην ΕΕ, ενώ ταυτόχρονα διερευνά τις διάφορες κανονιστικές προσεγγίσεις κατά αυτής της διάκρισης. Η ΕΕ είναι υπεύθυνη για την παροχή νομικών κανόνων, διεθνών δεσμεύσεων, εκστρατειών και για τη δέσμευση των ενδιαφερόμενων μερών, προκειμένου να δημιουργήσει ένα εργασιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς λόγω αναπηρίας, αλλά μάλλον με ένταξη και υποστήριξη για την επίτευξη επιτυχίας και ίσων ευκαιριών. Αυτό το κεφάλαιο θα αναλύσει την εις βάθος εφαρμογή των μέτρων της ΕΕ για την εξίσωση και την ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρίες στην αγορά εργασίας της.

3.1 Διατάξεις στο επίπεδο της ΕΕ

Η διάκριση στον χώρο εργασίας είναι μακράν ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια για την πλήρη και ορθή ένταξη όλων των μελών της κοινωνίας, ειδικά της κοινότητας των ατόμων με αναπηρίες. Τα ποσοστά ενσωμάτωσης στον τομέα της απασχόλησης έχουν αναμφισβήτητα σημειώσει πρόοδο, ωστόσο τα άτομα με αναπηρίες εξακολουθούν να είναι μειονεκτούντα στην ΕΕ. Σύμφωνα με τις τελευταίες εκτιμήσεις, περίπου το 16% των ανθρώπων στις χώρες της ΕΕ ηλικίας 15 ετών και άνω είναι άτομα με κάποια μορφή αναπηρίας. Τέτοια στοιχεία επηρεάζουν την κοινωνική σύγκλιση και τις οικονομικές προοπτικές της ΕΕ. Σε απάντηση, η ΕΕ τροποποίησε τις νομικές διατάξεις, εφάρμοσε μια σειρά πρωτοβουλιών και δημιούργησε στρατηγικές με στόχο τη βελτίωση των ευκαιριών απασχόλησης για άτομα με κάθε είδους αναπηρία, λαμβάνοντας υπόψη το δικαίωμα στην εργασία και την απασχόληση ως κύριο μέρος της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (CRPD).

Εγκεκριμένη ως νομικά δεσμευτικό διεθνές έγγραφο με τη μορφή της CRPD, η οποία αναγνωρίστηκε από την ΕΕ το 2010, αυτό το εργαλείο τοποθετεί την εργασία και την απασχόληση ανάμεσα στα θεμελιώδη δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες. Η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Αναπηρία 2010-2020 διαμορφώνει την κύρια στρατηγική για την εφαρμογή της CRPD στην ΕΕ, η οποία αντιμετωπίζει την πρόκληση της ενδυνάμωσης των ατόμων με αναπηρίες να ζήσουν με πλήρη δικαιώματα και να συμμετάσχουν στην κοινωνία, συμπεριλαμβανομένης της ισότητας στην αγορά εργασίας. Επιπλέον, ο Ευρωπαϊκός Πυλώνας Κοινωνικών Δικαιωμάτων, που δημιουργήθηκε το 2017, προάγει την κοινωνική ένταξη μέσω μιας προσέγγισης που ευθυγραμμίζεται με τις ήδη υφιστάμενες στρατηγικές στην ΕΕ, ιδιαίτερα με την Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Αναπηρία και το Ευρωπαϊκό Εξάμηνο.

Η Οδηγία 2000/78/ΕΚ έχει αποδειχθεί το θεμέλιο των προσπαθειών που στοχεύουν στην πρόληψη των διακρίσεων στον τομέα της απασχόλησης και της εργασίας σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτή η εντολή θεσπίζει γενικούς και θεμελιώδεις κανόνες συμπεριφοράς για την εξάλειψη των διακρίσεων όλων των ατόμων με βάση

χαρακτηριστικά όπως η θρησκεία ή οι πεποιθήσεις, η ηλικία, οι αναπηρίες και ο σεξουαλικός προσανατολισμός. Αναφέρεται στην πτυχή της απασχόλησης, συμπεριλαμβανομένης της διαθεσιμότητας εργασίας, της επαγγελματικής κατάρτισης, των συνθηκών εργασίας και της συμμετοχής σε οργανισμούς, έτσι ώστε το φαινόμενο των διακρίσεων να καλύπτεται επαρκώς στα κράτη μέλη. Η ΕΕ ενθαρρύνει έργα/πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία σε ευκαιρίες απασχόλησης. Αυτά τα μέτρα περιλαμβάνουν νόμους κατά των διακρίσεων, προσαρμογές εργοδοτών, δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, βελτιώσεις προσβασιμότητας, φορολογικές προτιμήσεις και χρηματοδότηση από την ΕΕ.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο αναγνώρισε την αναγκαιότητα να κάνει τα πάντα για να καταργήσει κάθε είδους διάκριση κατά των ατόμων με αναπηρία, εστιάζοντας στις συνθήκες εργασίας από τη δεκαετία του '80. Αυτό δείχνει μια κοινή αποφασιστικότητα να προωθηθεί εύκολα ένα εργασιακό περιβάλλον για όλους τους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αναπηρίες, ώστε να μπορούν επίσης να συμβάλλουν ουσιαστικά στο εργατικό δυναμικό. Το ISO 30415 είναι οι οδηγίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή ενός πιο συμπεριληπτικού εργασιακού περιβάλλοντος, ενώ η ισότιμη δέσμευση στη διαφορετικότητα, την ισότητα και την ένταξη (DE&I) είναι σημαντική.

Η προϋπόθεση για τη διαφορετικότητα, την ισότητα και την ένταξη (DE&I) είναι το απαραίτητο βήμα για την αναζήτηση των εφαρμοσμένων οδηγιών που περιγράφονται σε αυτό το έγγραφο. Για να αποδείξουν τη δέσμευση και να αναπτύξουν μια συμπεριληπτική οργάνωση, είναι απαραίτητο να: διατηρήσουν τη διαφορετικότητα, να επιδείξουν ηγεσία, να εργάζονται και να επικοινωνούν συνεργατικά, να υποστηρίξουν και να προωθήσουν τη DE&I και να είναι υπεύθυνοι.

Οι οργανισμοί και οι μέτοχοι αποκηρύσσουν τη διάκριση και την ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία στην αγορά εργασίας. Αναγνωρίζουν ότι αυτές οι πρωτοβουλίες, αν και είναι αναπόφευκτες για την επίτευξη της κοινωνικής δικαιοσύνης, συμβάλλουν έμμεσα στην αειφόρο οικονομική ανάπτυξη της ΕΕ και της κοινωνίας της. Η ΕΕ μπορεί να το πετύχει αυτό με την αφαίρεση των εμποδίων στην

απασχόληση και το άνοιγμα της πόρτας σε ίσες ευκαιρίες, έτσι ώστε τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να συνεισφέρουν πλήρως το πλούτο του ταλέντου και της συνεισφοράς τους στο υψηλότερο επίπεδο, προωθώντας έτσι την καινοτομία, την παραγωγικότητα και την κοινωνική συνοχή.

Τέλος, η καταπολέμηση της διάκρισης κατά των ατόμων με αναπηρία στον χώρο εργασίας απαιτεί μια συνολική προσέγγιση που περιλαμβάνει νομοθετικές προσπάθειες, πολιτικές παρεμβάσεις και συμμετοχή όλων των ενδιαφερομένων. Η CRPD, η στρατηγική της ΕΕ για τα άτομα με αναπηρία και ο πυλώνας κοινωνικών δικαιωμάτων της ΕΕ είναι τα πολιτικά πλαίσια που χρησιμοποιεί η ΕΕ για την προώθηση της ανεξαρτησίας και την οικοδόμηση συμπεριληπτικών εργασιακών περιβαλλόντων που ενδυναμώνουν τα άτομα με αναπηρία. Μέσω της υποστήριξης των κανονισμών απασχόλησης με προτεραιότητα την ένταξη ατόμων με αναπηρία, η ΕΕ μπορεί να αξιοποιήσει τις ατελείωτες δυνατότητες του εργατικού δυναμικού και έτσι, να προσπαθήσει να δημιουργήσει μια πιο δίκαιη και ευημερούσα κοινωνία για όλους.

Τελικά, η καταπολέμηση των διακρίσεων στους χώρους εργασίας συνεπάγεται μια κοινή προσέγγιση από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Δημιουργώντας ένα περιβάλλον που είναι και συμπεριληπτικό και ίσο, θα είναι προφανές ότι κανείς δεν θα υφίσταται προκαταλήψεις ή διακρίσεις με βάση τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, και θα του παρέχεται σεβασμός και αξιοπρέπεια κατά τη διάρκεια της απασχόλησής του.

3.2 Βέλτιστες πρακτικές

Σαφείς Πολιτικές Μη Διακρίσεων: Ως εκ τούτου, πρέπει να θεσπίσουμε ανοιχτές πολιτικές κατά της διάκρισης που καλωσορίζουν τα άτομα με αναπηρία και προάγουν την ένταξη.

Εκπαίδευση για Ευαισθητοποίηση σχετικά με την Αναπηρία: Η προσφορά μιας περιεκτικής εκπαίδευσης για το προσωπικό στη διοίκηση και την ομάδα είναι ζωτικής σημασίας για την αποκάλυψη των αιτίων του στίγματος προς τις αναπηρίες ή οποιασδήποτε

αδικίας, αντί να βασιζόμαστε στην αποδοχή των ατόμων με αναπηρίες ως σύνολο.

Μέτρα Προσβασιμότητας: Είτε πρόκειται για τον φυσικό χώρο εργασίας, τα έντυπα υλικά, τις διαδικτυακές πλατφόρμες και τον εμπορικό τομέα, θα πρέπει να επιτρέπουμε στα άτομα με αναπηρία να έχουν πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται και να διασφαλίζουμε τη χρηστικότητα των μέσων υποστήριξης και των προϊόντων.

Δίκτυα Υπαλλήλων με Αναπηρία: Δημιουργία ομάδων υποστήριξης ομοτίμων και κοινωνικών ομάδων βασισμένων σε αναπηρίες. Με αυτόν τον τρόπο, οι εργαζόμενοι με αναπηρία θα έχουν έναν χώρο για να αλληλεπιδρούν με φίλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.

Λογικές Προσαρμογές: Η ανάπτυξη πολιτικής και οι διαδικασίες έκδοσης πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόσουν τους υπαλλήλους με αναπηρία, ώστε οι απαιτήσεις τους να ικανοποιούνται και να είναι σε θέση να εκτελούν τα καθήκοντα τους αποτελεσματικά.

Καθορισμένο Προσωπικό: Η σύσταση για τον καθορισμό προσωπικού που θα παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης είναι εφικτή για μεγάλες επιχειρήσεις, αλλά προκλητική για μικρότερες ρυθμίσεις, όπως οι φούρνοι, όπου το εργατικό δυναμικό επικεντρώνεται κυρίως στην παραγωγή. Σε μεγαλύτερες εταιρείες, αυτό μπορεί να διαχειριστεί με την κατανομή ομάδων διαχειριστών ανθρώπινου δυναμικού ή άλλων διαχειριστών που είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι και ενημερωμένοι για τα θέματα αναπηρίας στον χώρο εργασίας.

Συνεργασία με Οργανώσεις Ατόμων με Αναπηρία: Συνεργασία με διάφορες οργανώσεις υποστήριξης αναπήρων για να μάθουμε για τις πολιτικές τους, να λάβουμε συμβουλές από αυτές και να δημιουργήσουμε ιδέες για το πώς μπορούμε να προωθήσουμε τις πρωτοβουλίες που περιλαμβάνουν αναπηρίες.

Συμμετοχή σε Επιχειρηματικές Ομάδες: Συνεργασία με επιχειρηματικά δίκτυα, οργανώσεις και βιομηχανικές ενώσεις για να

υποστηρίζουμε συλλογικά τα άτομα με αναπηρία και να μοιραστούμε καλές πρακτικές, καθώς και να μάθουμε από άλλους και να αναζητήσουμε τρόπους για να αυξήσουμε την ένταξη.

Συνεργασία με Προμηθευτές και Συμμετοχή στην Εφοδιαστική Αλυσίδα: Αίτημα για την ίδια δέσμευση από τους προμηθευτές και τους συνεργάτες, έτσι ώστε να ενταχθούν στην κουλτούρα της προσβασιμότητας και της ένταξης, προωθώντας αυτήν την κουλτούρα σε ολόκληρη την εφοδιαστική αλυσίδα.

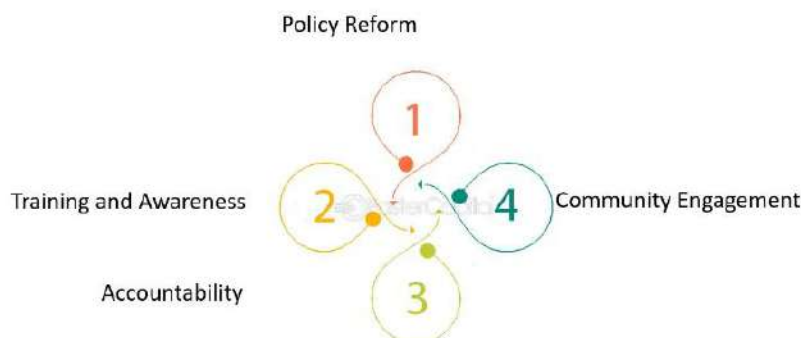
Προγράμματα Εθελοντισμού Εργαζομένων: Παροχή χρόνου στους εργαζομένους για να αφιερώνουν σε εθελοντικές δραστηριότητες ή να συμμετέχουν σε προγράμματα που στοχεύουν στην ποικιλομορφία, δημιουργώντας μια κουλτούρα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης και δέσμευσης στην κοινότητα.



Περιγραφή εικόνας: Η τρέχουσα εικόνα απεικονίζει τέσσερα βασικά βήματα για την ενδυνάμωση των περιθωριοποιημένων επιχειρηματιών, διασφαλίζοντας ότι θα ευδοκιμήσουν αντιμετωπίζοντας πιθανές προκαταλήψεις και διακρίσεις στις επιχειρηματικές πρακτικές.

Πηγή: Διασταυρώσεις στον Επιχειρηματικό Τομέα: Ενδυνάμωση των Περιθωριοποιημένων Επιχειρηματιών για Να Ευημερήσουν - FasterCapital. (χωρίς ημερομηνία). FasterCapital. <https://fastercapital.com/content/Intersectionality-in-Business--Empowering-Marginalized-Entrepreneurs-to-Thrive.html>

Examining Bias and Discrimination



Περιγραφή εικόνας: Η τρέχουσα εικόνα απεικονίζει 4 βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για να εξετάσουμε τις προκαταλήψεις και τις διακρίσεις στο χώρο εργασίας: μεταρρύθμιση πολιτικής, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση, λογοδοσία και συμμετοχή της κοινότητας.

Μέρος 4. Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας: Επικοινωνώντας με Σαφήνεια και Προσαρμοστικότητα με Άτομα με Οπτική Αναπηρία

Σε αυτό το μέρος του εγχειριδίου, εξερευνούμε τις βασικές δεξιότητες της αποτελεσματικής επικοινωνίας στη βιομηχανία του φούρνου, ειδικά προσαρμοσμένες για αλληλεπιδράσεις με άτομα με οπτική αναπηρία. Στόχος μας είναι να σας εξοπλίσουμε με μια πιο βαθιά κατανόηση της οπτικής αναπηρίας και να παρέχουμε πρακτικές στρατηγικές για σαφή και προσαρμοστική επικοινωνία. Η προσοχή μας είναι στην προώθηση ενός συμπεριληπτικού και ενσυναίσθητου περιβάλλοντος, εξασφαλίζοντας ότι κάθε μέλος της κοινότητας του φούρνου, ανεξαρτήτως οπτικών ικανοτήτων, αισθάνεται πολύτιμο και κατανοητό. Μέσα σε αυτό το μέρος, θα μάθετε πώς να πλοηγείστε και να βελτιώνετε τις αλληλεπιδράσεις με τρόπο που είναι σεβαστικός, υποστηρικτικός και αποτελεσματικός, συμβάλλοντας σε έναν χωρίς αποκλεισμούς συνεκτικό χώρο εργασίας.

1. 4.1 Προσαρμοστικές Λεκτικές και Μη Λεκτικές Τεχνικές Επικοινωνίας

Η αποτελεσματική αλληλεπίδραση με άτομα με οπτική αναπηρία απαιτεί προσεκτική προσαρμογή τόσο των λεκτικών όσο και των μη λεκτικών στρατηγικών επικοινωνίας. Η απουσία οπτικών ενδείξεων καθιστά απαραίτητη μια ενισχυμένη εστίαση στην ακουστική επικοινωνία και μια ευαίσθητη προσέγγιση για να διασφαλιστεί η σαφήνεια και η κατανόηση.

4.1.1 Στρατηγικές Λεκτικής Επικοινωνίας

Άμεση Επικοινωνία: Όταν μιλάτε με κάποιον με οπτική αναπηρία, απευθυνθείτε απευθείας στο άτομο, όχι στον συνοδό του. Αυτή η προσέγγιση δείχνει σεβασμό και αναγνωρίζει την αυτονομία του. Παράδειγμα: Όταν εξηγείτε μια εργασία, απευθυνθείτε απευθείας στον υπάλληλο με οπτική αναπηρία. Αντί να πείτε στον συνοδό του, "Μπορείς να πεις στον Τζον να αρχίσει να ανακατεύει τη ζύμη;", πείτε απευθείας στον Τζον, "Τζον, μπορείς να αρχίσεις να ανακατεύεις τη ζύμη;"

Σαφής Λεκτική Επικοινωνία: Χρησιμοποιήστε ακριβή και περιγραφική γλώσσα για να μεταφέρετε πληροφορίες. Δεδομένου ότι οι οπτικές ενδείξεις δεν είναι διαθέσιμες, οι περιγραφές θα πρέπει να δημιουργούν μια σαφή εικόνα για τον ακροατή. Όταν εξηγείτε πώς να ψήσετε ένα νέο είδος ψωμιού, παρέχετε βήμα προς βήμα λεκτικές οδηγίες όπως: "Πρώτον, μετρήστε 500 γραμμάρια αλευριού χρησιμοποιώντας την ηχητική ζυγαριά. Στη συνέχεια, προσθέστε δύο κουταλάκια του γλυκού μαγιάς. Ανακατέψτε τα υλικά στο μπολ που είναι ετικετοποιημένο με το αναγνωρίσιμο σημάδι 'Μπολ Ανάμειξης'. Αντί να πείτε, "Το αλεύρι είναι εκεί," πείτε, "Το αλεύρι είναι στον μεγάλο μπλε κάδο στο δεύτερο ράφι από πάνω, ακριβώς στα αριστερά σας όταν κοιτάτε προς τον σταθμό ανάμειξης." Όταν περιγράφετε ένα προϊόν, χρησιμοποιήστε λεπτομερείς περιγραφές όπως, "Η νέα ζαχαροπλαστική είναι ένα κρουασάν γεμιστό με μαρμελάδα από βατόμουρο. Έχει μια σφολιατοειδές, χρυσή-καφέ εξωτερική επιφάνεια και μια γλυκιά, ξινή γέμιση."

Συνεπείς Λεκτικές Ενδείξεις: Χρησιμοποιήστε συνεπείς λεκτικές ενδείξεις για να σήμανετε μεταβάσεις ή αλλαγές στα θέματα της

συζήτησης. Αυτό βοηθά τον ακροατή να παρακολουθεί πιο εύκολα τη ροή της συνομιλίας. Παράδειγμα: Όταν μεταβαίνετε μεταξύ θεμάτων κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης ομάδας, χρησιμοποιήστε συνεπείς φράσεις όπως, "Προχωράμε στο επόμενο θέμα," ή "Τώρα ας συζητήσουμε τις επερχόμενες αλλαγές στο πρόγραμμα." Σε μια εργασία ψησίματος, σήμανετε τις μεταβάσεις με ενδείξεις όπως, "Επόμενο, θα προχωρήσουμε στο ζύμωμα της ζύμης," ακολουθούμενο από, "Τώρα, ας σχηματίσουμε τη ζύμη σε φραντζόλες."

Τόνος και Ρυθμός: Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στον τόνο και την ταχύτητα της ομιλίας σας. Ένας ήρεμος και σταθερός ρυθμός βοηθά στη μεταφορά του μηνύματος σας πιο αποτελεσματικά. Οι αλλαγές στον τόνο μπορούν επίσης να μεταφέρουν συναισθήματα ή να τονίσουν σημαντικά σημεία. Παράδειγμα: Όταν δίνετε οδηγίες, διατηρήστε έναν ήρεμο και σταθερό ρυθμό: "Πρώτον, μετρήστε 200 γραμμάρια ζάχαρης χρησιμοποιώντας την ηχητική ζυγαριά. Στη συνέχεια, προσθέστε τη στο μπολ ανάμειξης αργά ενώ ο μίξερ είναι σε χαμηλή ταχύτητα." Χρησιμοποιήστε αλλαγές στον τόνο για να τονίσετε σημαντικά βήματα: "Είναι κρίσιμο να προθερμάνετε τον φούρνο στους ακριβώς 180 βαθμούς πριν τοποθετήσετε το ψωμί μέσα."

Ενεργητική Ακρόαση: Αναλογιστείτε και διευκρινίστε όσα είπε το άτομο με οπτική αναπηρία για να διασφαλίσετε την κατανόηση. Αυτό δείχνει επίσης ότι είστε εμπλεκόμενος και εκτιμάτε τη συζήτηση. Παράδειγμα: Αφού ένας υπάλληλος εξηγήσει μια πρόκληση που αντιμετωπίζει, απαντήστε με, "Αρα, αν καταλαβαίνω σωστά, βρίσκετε δύσκολο να εντοπίσετε τα σωστά μετρητικά ποτήρια. Έτσι δεν είναι;" Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας ανατροφοδότησης, συνοψίστε τα σημεία του υπαλλήλου: "Αναφέρατε ότι η νέα διάταξη είναι μπερδεμένη. Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα για το ποιες περιοχές είναι οι πιο δύσκολες;"

Ζήτηση Ανατροφοδότησης: Ελέγχετε τακτικά το άτομο για να διασφαλίσετε ότι κατανοεί τα σημεία σας και για να προσκαλέσετε τυχόν ερωτήσεις ή σχόλια που μπορεί να έχει. Παράδειγμα: Αφού εξηγήσετε μια νέα διαδικασία, ρωτήστε, "Είναι κατανοητό αυτό; Παρακαλώ ενημερώστε με αν χρειάζεστε να επαναλάβω κάποιο μέρος των οδηγιών."

4.1.2 Στρατηγικές Μη Λεκτικής Επικοινωνίας Προσαρμοσμένες για Ακουστική Αντίληψη

Αφή και Τακτική Ανατροφοδότηση: Αγγίξτε ελαφρά το πίσω μέρος του χεριού ενός συναδέλφου με οπτική αναπηρία για να τον καθοδηγήσετε σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή περιοχή. Πάντα ρωτήστε πρώτα για άδεια: "Μπορώ να καθοδηγήσω το χέρι σας στον διακόπτη;" Χρησιμοποιήστε τακτικά σημάδια, όπως ανάγλυφα σημεία ή υφές αυτοκόλλητα, στα κουμπιά εξοπλισμού που χρησιμοποιούνται συχνά για να βοηθήσετε στην αναγνώρισή τους μέσω της αφής.

Φωνητικές Αναγνωρίσεις: Δεδομένου ότι οι εκφράσεις του προσώπου ή η γλώσσα του σώματος δεν μπορούν να φανούν, χρησιμοποιήστε φωνητικές παραλλαγές για να εκφράσετε συναισθήματα ή αντιδράσεις, παρέχοντας πλουσιότερο πλαίσιο για τη συζήτηση. Παράδειγμα: Χρησιμοποιήστε λέξεις ή ήχους όπως "χμ" ή "καταλαβαίνω" για να δηλώσετε ότι ακούτε και συμμετέχετε, παρόμοια με το κούνημα του κεφαλιού ή άλλες μη λεκτικές επιβεβαιώσεις σε οπτικές αλληλεπιδράσεις.

Περιγραφικά Ρήματα Δράσης: Όταν εκτελούνται ενέργειες, περιγράφετε τι κάνετε. Για παράδειγμα, αν παραδώσετε κάτι στο άτομο, πείτε, "Σας παραδίδω το βιβλίο τώρα."

Περιγραφές Χωρικής Συνείδησης: Να είστε περιγραφικοί για το περιβάλλον αν αυτό είναι σχετικό με τη συζήτηση ή αν καθοδηγείτε κάποιον σε νέο χώρο. Παρέχετε σαφείς και λεπτομερείς περιγραφές της διάταξης, των εμποδίων ή των ατόμων που βρίσκονται στην περιοχή. Όταν καθοδηγείτε κάποιον, προσφέρετε το χέρι σας και περιγράψτε το περιβάλλον: "Υπάρχει ένα σκαλοπάτι σε τρία βήματα. Εδώ, πάρτε το χέρι μου για υποστήριξη."

Αποφυγή Χειρονομιών: Να είστε προσεκτικοί με μη λεκτικές συνήθειες όπως το κούνημα του κεφαλιού ή χειρονομίες που δεν μεταφέρουν καμία πληροφορία λεκτικά. Αντ' αυτού, αντικαταστήστε τα με λεκτικές επιβεβαιώσεις ή περιγραφές.

4.1.3 Προσωποποιημένη Επικοινωνία

Ρωτήστε για Προτιμήσεις: Ρωτήστε για τον προτιμώμενο τρόπο που θέλουν να λαμβάνουν πληροφορίες ή αν υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές επικοινωνίας που θεωρούν αποτελεσματικές.

Να Είστε Υπομονετικοί και Προσεκτικοί: Δώστε στο άτομο χρόνο να μιλήσει και να εκφραστεί χωρίς να τον βιάζετε, δείχνοντας σεβασμό και προσοχή στον ρυθμό της επικοινωνίας του.

Χρησιμοποιήστε Ονόματα: Όταν βρίσκεστε σε ομάδα, χρησιμοποιήστε ονόματα για να δείξετε ποιος μιλά ή σε ποιον απευθύνεστε, προκειμένου να βοηθήσετε το άτομο με οπτική αναπηρία να παρακολουθήσει πιο εύκολα τη συζήτηση.

4.2 Δημιουργώντας ένα Περιεκτικό και Προσιτό Περιβάλλον για την Επικοινωνία

4.2.1 Φυσικό Περιβάλλον

Προσβάσιμο Σχέδιο: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα προϊόντα και οι σημαντικές πινακίδες είναι ετικετοποιημένα σε Μπράιλ. Αυτό επιτρέπει σε άτομα με οπτική αναπηρία να αναγνωρίζουν ανεξάρτητα διάφορα αντικείμενα και να πλοηγούνται στο φούρνο.

Αναγνώστες οθόνης και συσκευές που ενεργοποιούνται με φωνή: Εξοπλίστε το υπολογιστικό σύστημα του φούρνου με λογισμικό ανάγνωσης οθόνης όπως το JAWS ή το NVDA, επιτρέποντας στους υπαλλήλους με οπτική αναπηρία να έχουν πρόσβαση σε ψηφιακές συνταγές και εκπαιδευτικό υλικό. Χρησιμοποιήστε έναν φωνητικά ενεργοποιημένο βοηθό όπως το Amazon Echo για να ορίσετε χρονομετρητές και υπενθυμίσεις: "Άλεξα, ρύθμισε έναν χρονομέτρη για 20 λεπτά." Χρησιμοποιήστε ηχητικές ζυγαριές που ανακοινώνουν το βάρος των συστατικών, επιτρέποντας στους υπαλλήλους με οπτική αναπηρία να μετρούν με ακρίβεια χωρίς να χρειάζονται οπτική επιβεβαίωση.

Πινακίδες: Χρησιμοποιήστε ανάγλυφα γράμματα και τακτικές πινακίδες για βασικές πληροφορίες, όπως ονόματα προϊόντων, τιμές, τμήματα και εξόδους, καθώς και για να επισημάνετε περιοχές όπως σταθμούς εργασίας, φούρνους, αποθηκευτικούς χώρους και εξόδους.

Φωτισμός και Ακουστική: Εξοπλίστε βασικές συσκευές, όπως ζυγαριές, φούρνους και χρονομετρητές, με λειτουργίες φωνητικής εξόδου. Αυτό διασφαλίζει ότι οι υπάλληλοι με οπτική αναπηρία μπορούν να λαμβάνουν ηχητική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια του ψησίματος και άλλων εργασιών. Χρησιμοποιήστε ένα ηχητικό σύστημα για σημαντικές ενημερώσεις, ανακοινώσεις ασφαλείας και αλλαγές βαρδιών, ώστε να διασφαλίζεται ότι όλοι οι υπάλληλοι, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που έχουν οπτική αναπηρία, είναι ενημερωμένοι. Χρησιμοποιήστε εφαρμογές φωνητικών σημειώσεων για να στέλνετε σημαντικές ενημερώσεις ή οδηγίες. Για παράδειγμα, ένας επόπτης μπορεί να ηχογραφήσει μια φωνητική σημείωση που περιγράφει τα βήματα για μια νέα διαδικασία ψησίματος.

4.2.2 Δημιουργία Συμπεριληπτικού Επικοινωνιακού Περιβάλλοντος για Υπαλλήλους με Οπτική Αναπηρία

Ανατροφοδότηση και Προσαρμογή: Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση σχετικά με το πώς να βελτιώσετε την προσβασιμότητα και να είστε πρόθυμοι να προσαρμόσετε τις μεθόδους επικοινωνίας ή το περιβάλλον ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες. Παράδειγμα: Προγραμματίστε κάθε δύο εβδομάδες ατομικές συναντήσεις με υπαλλήλους με οπτική αναπηρία για να συζητήσετε τις ανάγκες τους στην επικοινωνία και τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Δημιουργήστε ένα ανώνυμο κουτί προτάσεων όπου οι υπάλληλοι μπορούν να αφήνουν σχόλια σχετικά με τις πρακτικές επικοινωνίας στον χώρο εργασίας και να προτείνουν βελτιώσεις

Ενθάρρυνση Αυτονομίας: Προσφέρετε βοήθεια, αλλά επίσης σεβαστείτε και ενθαρρύνετε την αυτονομία του ατόμου. Ρωτήστε πριν προσφέρετε βοήθεια και καθοδηγηθείτε από τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους. Για παράδειγμα, "Θα θέλατε βοήθεια για να βρείτε το συστατικό ή προτιμάτε να το εντοπίσετε μόνοι σας;"

Συνεργασία Ομάδας: Συνδυάστε έναν υπάλληλο με οπτική αναπηρία με έναν συνάδελφο που βλέπει κατά τις πιο πολυσχολες βάρδιες. Ο συνάδελφος που βλέπει μπορεί να βοηθήσει σε καθήκοντα που απαιτούν οπτική επιβεβαίωση, όπως η διακόσμηση κέικ ή η τοποθέτηση εκθέσεων. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων

ομάδας, βεβαιωθείτε ότι όλες οι πληροφορίες επικοινωνούνται προφορικά. Εάν χρησιμοποιηθούν οπτικά βοηθήματα, περιγράψτε τα λεπτομερώς: "Έχουμε μια νέα προωθητική αφίσα που απεικονίζει μια φραντζόλα ψωμιού σούρμα με το λογότυπο του φούρνου μας στο παρασκήνιο. Η αφίσα έχει έντονα κίτρινα περιγράμματα και τονίζει την ειδική προσφορά ενός δωρεάν καφέ με κάθε αγορά ψωμιού προζύμι."



Η εικόνα που δημιουργείται από AI απεικονίζει ένα σκηνικό αρτοποιείου όπου ένας υπάλληλος με προβλήματα όρασης και ένας συνάδελφος με χωρίς προβλήματα όρασης εργάζονται μαζί κατά τη διάρκεια μιας πολυάσχολης βάρδιας. Ο υπάλληλος με προβλήματα όρασης τακτοποιεί είδη αρτοποιίας σε ένα ράφι βιτρίνας, ενώ ο βλέποντας συνάδελφος βοηθά στη διακόσμηση μιας τούρτας. Ο φούρνος έχει μια ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα, με τους πελάτες να φαίνονται στο βάθος. Η σκηνή αναδεικνύει την ομαδικότητα και τη συνεργασία μεταξύ των δύο εργαζομένων.

Εκπαίδευση Ευαισθητοποίησης για Αναπηρίες: Εξοπλίστε όλο το προσωπικό με τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να επικοινωνούν αποτελεσματικά και με σεβασμό με τους συναδέλφους που έχουν οπτική αναπηρία. Κατανόηση Οπτικών Αναπηριών: Εκπαιδεύστε το προσωπικό σχετικά με τους διαφορετικούς τύπους και τα επίπεδα οπτικών αναπηριών και πώς μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να εργάζεται. Τεχνικές Επικοινωνίας: Εκπαιδεύστε το προσωπικό σε αποτελεσματικές τεχνικές προφορικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της καθαρής ομιλίας, της περιγραφής ενεργειών και περιβάλλοντος, καθώς και της χρήσης σεβαστού

γλώσσας. Προσφορά Βοήθειας: Διδάξτε στο προσωπικό πώς να προσφέρει βοήθεια κατάλληλα, όπως το να ρωτά πριν από την βοήθεια και να δίνει σαφείς, προφορικές οδηγίες. Εργαστήρια: Διοργανώστε τακτικά εργαστήρια για να ενισχύσετε τη μάθηση και να παρέχετε πρακτική εμπειρία. Αυτά τα εργαστήρια μπορούν να περιλαμβάνουν ασκήσεις ρόλων και προσκεκλημένους ομιλητές από την κοινότητα των ατόμων με οπτική αναπηρία. Παράδειγμα: Ένα εργαστήριο μπορεί να περιλαμβάνει μια δραστηριότητα όπου οι εργαζόμενοι με όραση φορούν μάσκες και εκτελούν απλές εργασίες για να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συνάδελφοί τους με οπτική αναπηρία.

Διαδικασίες Έκτακτης Ανάγκης: Βεβαιωθείτε ότι οι διαδικασίες έκτακτης ανάγκης είναι προσβάσιμες σε όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με οπτική αναπηρία. Οι ασκήσεις προσομοίωσης θα πρέπει να περιλαμβάνουν διευκολύνσεις για όλους.

Συνεχής Βελτίωση: Αξιολογείτε τακτικά το περιβάλλον και τις πρακτικές επικοινωνίας για την ένταξη και την προσβασιμότητα. Ενημερωθείτε για τις νέες τεχνολογίες και μεθόδους για την ενίσχυση της προσβασιμότητας.

4.3 Βέλτιστες πρακτικές

4.3.1. Fujitsu (Ιαπωνία):

Συναντήσεις ένας προς έναν και ανώνυμα σχόλια: Η Fujitsu πραγματοποιεί τακτικές κατ' ιδίαν συναντήσεις με εργαζομένους με οπτική αναπηρία για να συζητήσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις τους. Διαθέτουν επίσης ένα σύστημα ανώνυμης υποβολής προτάσεων για τη συλλογή σχολίων σχετικά με τις πρακτικές επικοινωνίας στον χώρο εργασίας και για τη βελτίωση τους, διασφαλίζοντας τη συνεχή προσαρμογή και βελτίωση.

4.3.2. Vision Australia

Η Vision Australia προωθεί το ζευγάρωμα των εργαζομένων με οπτική αναπηρία με συναδέλφους που έχουν όραση κατά τη διάρκεια πολυάσχολων βαρδιών. Αυτό το σύστημα «φίλου» βοηθά με τις εργασίες που απαιτούν οπτική επιβεβαίωση και ενισχύει ένα

συνεργατικό περιβάλλον εργασίας. Παρέχουν υποστήριξη σε ένα υπάρχον μέλος του προσωπικού που χάνει την όρασή του, συμπεριλαμβανομένων εξατομικευμένων αξιολογήσεων του χώρου εργασίας ώστε να συνεχίσει με επιτυχία τη θέση του. Προσφέρουν πληροφορίες και εκπαίδευση στους συναδέλφους σχετικά με τις πρακτικές πτυχές της συνεργασίας με άτομο που είναι τυφλό ή έχει μειωμένη όραση.

4.3.3. IBM Εργαστήρια και Εκπαίδευση

Η IBM διοργανώνει εργαστήρια όπου οι εργαζόμενοι με όραση φορούν μάσκες για να εκτελέσουν απλές εργασίες. Αυτό τους βοηθά να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συνάδελφοι με οπτική αναπηρία. Παρέχουν επίσης εκτενή εκπαίδευση ευαισθητοποίησης για την αναπηρία που καλύπτει αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας και κατάλληλους τρόπους προσφοράς βοήθειας. <https://www.pocklington.org.uk/education/education-policy/spss-access-denied/>

Μέρος 5. Φυσικό περιβάλλον: πρότυπα ασφαλείας και προσβασιμότητα

Ένας από τους ρόλους ενός μέντορα για εργαζόμενους με προβλήματα όρασης είναι να διασφαλίζει την προσβασιμότητα του χώρου εργασίας και των εργασιακών καθηκόντων για τους καθοδηγούμενους. Με τη σειρά του, ένα βασικό χαρακτηριστικό σχεδιασμού ενός αρτοποιείου προσβάσιμου για εργαζόμενους με προβλήματα όρασης συνεπάγεται την ελαχιστοποίηση των επικίνδυνων καταστάσεων, με ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή και εγκατάσταση του εξοπλισμού. Ακολουθούν ορισμένα από τα βασικά στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν πρόκειται για την προσβασιμότητα του χώρου εργασίας για εργαζόμενους με προβλήματα όρασης.

5.1 Πρότυπα προσβασιμότητας

5.1.1 Γενικοί κανόνες προσβασιμότητας για αρτοποιεία

Ένα βασικό στοιχείο σχεδιασμού του εργαστηρίου αρτοποιίας για εργαζόμενους με οπτική αναπηρία είναι η ελαχιστοποίηση επικίνδυνων καταστάσεων, με ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή και την εγκατάσταση του εξοπλισμού.

Το δάπεδο πρέπει να είναι καλυμμένο με αντιολισθητικά πλακάκια και να υπάρχει τουλάχιστον ένα φρεάτιο αποχέτευσης. Συνιστάται η τοποθέτηση του φρεατίου μπροστά από τους νεροχύτες, με κατάλληλη κλίση για την καλύτερη αποχέτευση. Κατά την εγκατάσταση φρεατίων, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η αποφυγή εμποδίων, επομένως οποιαδήποτε διαφορά επιπέδου είναι απαράδεκτη.

Συνιστάται η επένδυση των τοίχων με πλακάκια ανοιχτού χρώματος μέχρι ύψος 180-200 cm για εύκολο καθαρισμό. Τοπικός φωτισμός πρέπει να εγκατασταθεί για να φωτίζει τις επιφάνειες εργασίας, με τα φώτα να κρέμονται από το ταβάνι ακριβώς πάνω από τα τραπέζια εργασίας, στο κέντρο του εργαστηρίου αρτοποιίας. Τα φώτα του εργαστηρίου πρέπει να είναι σφραγισμένα και να προστατεύονται από τη σκόνη και την υγρασία. Στα παράθυρα πρέπει να τοποθετηθούν σήτες για τα έντομα.

Μια πρακτική λύση για την απόρριψη του νερού πλυσίματος χεριών και καθαρισμού, καθώς και για το άδειασμα του νερού μαγειρέματος, είναι η τοποθέτηση συνδυασμένης βρύσης για πλύσιμο χεριών με ζεστό και κρύο νερό. Ο σταθμός για το πλύσιμο των χεριών πρέπει να είναι εξοπλισμένος με χαρτοπετσέτες και δοσομετρητή υγρού σαπουνιού με απολυμαντικό, καθώς και με κάδο απορριμμάτων που να λειτουργεί με πετάλι.

Συνιστούμε την εγκατάσταση διπλού νεροχύτη με βρύση ζεστού και κρύου νερού. Προτείνεται η τοποθέτηση μιας διάτρητης σχάρας μέσα στον νεροχύτη για την αποστράγγιση. Δεν προτείνουμε την τοποθέτηση ραφιού αποστράγγισης στον τοίχο, καθώς είναι πιο

δύσχρηστο για τον εργαζόμενο με οπτική αναπηρία, και τα εργαλεία που δεν τοποθετούνται σωστά μπορεί να πέσουν!

Η εγκατάσταση μαγνητικών βάσεων για μαχαίρια πάνω από το τραπέζι είναι πρακτική. Το ψάξιμο σε συρτάρια από εργαζόμενους με οπτική αναπηρία συχνά οδηγεί σε κοψίματα και τραυματισμούς. Συνιστάται η κατασκευή επίπλων από ανοξείδωτο χάλυβα κατά παραγγελία, με στρογγυλεμένες γωνίες, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες ατυχημάτων.

Για την αποθήκευση πρώτων υλών για την αρτοποιία, απαιτούνται ψυγείο, καταψύκτης και κλειστά ντουλάπια από ανοξείδωτο χάλυβα.

Είναι επίσης απαραίτητη η εγκατάσταση ξεχωριστού βιομηχανικού νεροχύτη για τα πιάτα, προτιμάται τύπος από ανοξείδωτο χάλυβα. Μια καλή επιλογή είναι ένα κινητό καρότσι αποστράγγισης τριών επιπέδων, το οποίο μπορεί να αποθηκευτεί αλλού όταν δεν χρειάζεται, ελευθερώνοντας χώρο για διάφορες εργασίες.

5.1.2 Κατευθυντήριες γραμμές και συμπληρωματικές ενδείξεις

Πρέπει να παρέχεται προσβάσιμο μονοπάτι εντός του χώρου εργασίας. Το ελάχιστο πλάτος για ευθείες διαβάσεις είναι 120 cm (4 πόδια), στενεύοντας μέχρι τα 90 cm (3 πόδια) σε εμπόδια. Το πλάτος δεν πρέπει να είναι πολύ μεγαλύτερο από τις συνιστώμενες παραμέτρους, καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα απώλειας προσανατολισμού για τον εργαζόμενο με οπτική αναπηρία. Αν δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν μεγάλοι χώροι, θα πρέπει να εγκατασταθεί οδηγός αφής στο δάπεδο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με αλλαγή του χρώματος ή της τραχύτητας της επιφάνειας.

Όταν χρησιμοποιούνται οδηγοί αφής με συνεχή χαρακτηριστικά επιφάνειας (π.χ. λωρίδες από καουτσούκ), το συνιστώμενο πλάτος είναι 30-40 cm (1-1,5 πόδι) για καλύτερη αντιληπτικότητα. Η σωστή στερέωση και συνέχεια είναι οι κύριες παράμετροι κατά την εγκατάσταση των οδηγών.

Τα έπιπλα και ο εξοπλισμός δεν πρέπει να τοποθετούνται στις διαβάσεις του εργαστηρίου, ειδικά κοντά στους οδηγούς. Αν αυτό είναι απολύτως αναπόφευκτο, τότε αξίζει να χρησιμοποιηθεί

χρωματική αντίθεση και να διασφαλιστεί ότι μπορεί να ανιχνευθεί με μακρύ μπαστούνι.

Η επένδυση του δαπέδου πρέπει να είναι ματ και μονόχρωμη, ενώ οποιαδήποτε σχέδια στην επιφάνεια πρέπει να αποφεύγονται. Η είσοδος, η έξοδος και οι βασικές αλλαγές κατεύθυνσης πρέπει να επισημαίνονται με προειδοποιητικές ενδείξεις στο δάπεδο.

Πρέπει να αποφεύγονται οι διαφορές επιπέδου στην επιφάνεια που περπατά κανείς. Αν είναι απαραίτητη η τροποποίηση του επιπέδου στον χώρο εργασίας, θα πρέπει να τοποθετηθεί σήμανση στον τοίχο. Συνιστάται επίσης να επισημαίνεται η θέση των διακοπών ρεύματος. Τα χερούλια των θυρών πρέπει να έχουν αντίθεση στα χρώματα, ενώ οι μεγαλύτερες γυάλινες επιφάνειες πρέπει να είναι εμφανείς στο επίπεδο των ματιών.

Οι τουαλέτες και οι χώροι πλύσης πρέπει να σημαίνονται με μεγάλο εικονογράφημα (περίπου 15x15 cm ή 6x6") με υψηλή αντίθεση για ευκολότερη ορατότητα. Τα έντονα χρώματα σε λευκούς τοίχους είναι ένας καλός τρόπος για να διευκολυνθεί η ανίχνευση και ο προσανατολισμός για διακόπτες φωτισμού, κουμπιά έκπλυσης, διανομείς χαρτιού, κάδους απορριμμάτων και άλλο εξοπλισμό.

Πιθανά εμπόδια

Τα εξαρτήματα που εμποδίζουν την κίνηση μπορεί να είναι επικίνδυνα για τους εργαζόμενους με οπτική αναπηρία. Όταν προκύπτουν τέτοιες καταστάσεις, πρέπει να τροποποιούνται οι ιδιότητες της επιφάνειας περπατήματος, τα αντικείμενα να περιβάλλονται με εμπόδια, και να τοποθετούνται προειδοποιητικές πινακίδες με χρωματική αντίθεση. Τα σύμβολα πρέπει να είναι ευδιάκριτα σε σχέση με το εμπόδιο.

5.1.3 Φωτισμός και λαμπερό φως

Το φυσικό φως είναι η καλύτερη πηγή φωτός για τα άτομα με οπτική αναπηρία. Η ένταση του φυσικού φωτός μπορεί να διαφέρει σε διάφορα μέρη του κτηρίου. Η ικανότητα προσαρμογής στην ένταση του φωτός είναι περιορισμένη για την πλειονότητα των ατόμων με οπτική αναπηρία.

Πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια για την ελαχιστοποίηση της διαφοράς στην ένταση του φωτός μέσα στο εργαστήριο ή σε οποιοδήποτε μέρος του κτηρίου. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με τη συμπλήρωση του φυσικού φωτός με τεχνητό φως. Από τις τεχνητές πηγές φωτός, οι παραδοσιακοί λαμπτήρες εκπέμπουν συγκεντρωμένο, έντονο φως. Η χρήση τους είναι απαραίτητη ως τοπικός φωτισμός όταν γίνεται εργασία κοντά στην πηγή φωτός.

Από την άλλη πλευρά, ο φωτισμός υψηλής φωτεινότητας επιτρέπει τον φωτισμό μεγαλύτερων περιοχών χωρίς να δημιουργεί σκιές. Αυτός ο τύπος φωτισμού έχει χαμηλή κατανάλωση ενέργειας, επομένως είναι πιο οικονομικός από λαμπτήρες με παρόμοια φωτεινότητα. Ο συνδυασμός φωτισμού με σωλήνες νέον και σύγχρονων LED είναι επωφελής, καθώς η ευαισθησία στο μπλε φως είναι μειωμένη για ορισμένες μορφές οφθαλμικών παθήσεων. Επομένως, η χρήση κυρίως ψυχρών πηγών φωτός πρέπει να αποφεύγεται για άτομα με προβλήματα όρασης.

Οι ιδιότητες του φωτισμού περιλαμβάνουν αντανάκλασεις, οι οποίες χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή κατά τον σχεδιασμό ενός χώρου εργασίας για άτομα με αναπηρίες. Γενικά, το φως που αντανάκλαται από γυαλιστερές επιφάνειες προκαλεί εκθαμβωτικό φως, μειώνοντας έτσι την ορατότητα. Οι απότομες πηγές φωτός, συμπεριλαμβανομένου του μη σκιασμένου ηλιακού φωτός που αντανάκλαται σε γυαλιστερές επιφάνειες, όπως δάπεδα υψηλής γυαλάδας, πλακάκια, PVC, καθώς και οι γυαλιστερές επιφάνειες τραπεζιών, πάγκοι, πλακάκια, βρύσες από χρώμιο, όλα δημιουργούν εκθαμβωτικό φως, μειώνοντας έτσι την ορατότητα.

5.1.4 Χρωματική αντίθεση, λεπτομέρειες

Η μειωμένη ευαισθησία στην αντίθεση είναι σύμπτωμα σε πολλούς τύπους οπτικών αναπηριών. Η χρήση χρωματικής αντίθεσης βελτιώνει σημαντικά την ορατότητα στον χώρο εργασίας, όπως στους πάγκους εργασίας, στους διακόπτες φωτισμού, στα χερούλια, τα οποία πρέπει να τονίζονται με αυτόν τον τρόπο. Η χρωματική αντίθεση βοηθά στην εύρεση, αναγνώριση και διάκριση των εργαλείων.

Δεν είναι σπάνιο να παρατηρείται χρωματική ανεπάρκεια (αχρωματοψία) σε άτομα με οπτική αναπηρία. Καθώς η διάκριση με βάση τις αποχρώσεις είναι περιορισμένη, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η αντίθεση ώστε να αναδειχθούν οι λεπτομέρειες. Η ένταση και η διαφοροποίηση της αντίθεσης θα πρέπει να καθορίζονται σε συνεργασία με όσους εργάζονται στον χώρο. Το μέγεθος του αντικειμένου επίσης επηρεάζει σημαντικά την ορατότητα. Τα μικρότερα αντικείμενα μπορούν να πλησιάσουν πιο κοντά στα μάτια, ενώ για τα μεγαλύτερα είναι πιο πρακτικό να σκύψουμε κοντά. Για πολύ μικρά αντικείμενα, συνιστάται η χρήση μεγεθυντικού φακού. Μια λεπτή γραμμή ή ένα μικρό σημάδι μπορεί να γίνει πιο αντιληπτό χρησιμοποιώντας έναν μαρκαδόρο με χοντρή μύτη για να το τονίσουμε. Για μεγαλύτερα αντικείμενα, αυτή η προσέγγιση δεν είναι κατάλληλη, καθώς μόνο ένα μέρος του αντικειμένου γίνεται μεγαλύτερο, παραμορφώνοντας την πραγματική του εικόνα.

5.1.5 Ο ρόλος των σημάτων

Είναι εφικτό να χρησιμοποιούνται σήματα που είναι καθαρά και χρήσιμα για όλους (για παράδειγμα, σήμανση στα σκαλοπάτια), καθώς και ειδικά σήματα που χρησιμοποιούνται μόνο από άτομα με οπτική αναπηρία. Η σήμανση είναι κατάλληλη εάν παρέχει σαφείς πληροφορίες, είναι ασφαλής στη χρήση και δεν προκαλεί δυσκολίες. Είναι πάντα σκόπιμο να επιλέγεται η κατάλληλη μέθοδος σήμανσης συλλογικά. Η σήμανση θα πρέπει πάντα να έχει έναν συγκεκριμένο σκοπό, καθώς οι χρήστες του χώρου εργασίας τείνουν να απομνημονεύουν πολλές πληροφορίες. Οι λύσεις πρέπει να είναι καθορισμένες, επομένως το σήμα θα πρέπει να είναι μόνιμο αντί για προσωρινό και προφανώς να μην εμποδίζει τη χρήση του εξοπλισμού.

- Κατά την επιλογή του τύπου σήμανσης, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι εξής παράγοντες:
- Πόσο συχνά θα εκτίθεται η σήμανση σε θερμότητα; (Τα κολλημένα σήματα που εκτίθενται συνεχώς σε θερμότητα μπορεί να αποκολληθούν με τον καιρό.)
- Εκτός από τα τακτικά σήματα, οι μερικώς όρατοι χρήστες μπορούν να επωφεληθούν από αντίθετες, χρωματιστές

σημάνσεις για να διακρίνουν τις θέσεις εργαλείων και ρυθμίσεις στις μηχανές.

- Είναι ο χρήστης σε θέση να διακρίνει με την αφή;

5.1.6 Σήμανση συσκευών και μεθόδων

Συνιστούμε να κολλούνται τακτικά υλικά σε αποθηκευτικά κουτιά και δοχεία, όπως επιγραφές σε Braille ή μεγάλες γράμματα σε ταινία Dymo.

Στις οικιακές συσκευές, είναι σημαντικό να καθορίζεται ένα σημείο αναφοράς σε σχέση με τη σήμανση. Με άλλα λόγια, πρέπει να σημειωθεί ένα σημείο εκκίνησης στη συσκευή στο οποίο ρυθμίζεται το σημειωμένο κουμπί. Ιδανικά, πρέπει να υπάρχει μια θέση 0 που να είναι σημειωμένη στη συσκευή, σε σχέση με την οποία πρέπει να ρυθμιστεί ο περιστροφικός διακόπτης. Ένα τακτικό σημάδι μπορεί να ζωγραφιστεί π.χ. με βερνίκι νυχιών για να σχηματίσει μια ανυψωμένη επιφάνεια, αλλά και ένα απλό σημάδι γρατσουνίσματος είναι κατάλληλο. Ένα παράδειγμα για ορατό σημάδι είναι μια φωτεινή αυτοκόλλητη κουκίδα (πωλείται ως απορροφητής κραδασμών), διαφορετικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας αυξημένος αριθμός ή γράμμα. Ο σχεδιαστής θα πρέπει πάντα να συμβουλευεται τους χρήστες για να καθορίσει ποιος τύπος σήμανσης είναι ο πιο κατάλληλος για την εκάστοτε συσκευή. Τα μπουκάλια απορρυπαντικών και καθαριστικών προϊόντων μπορούν να διακριθούν με τη βοήθεια επιγραφών σε Braille, μεγάλων γραμμάτων και σημάτων που εφαρμόζονται με κόλλα. Πρέπει να προσέχεται ώστε να αποφεύγεται η ανάμειξη των σημάτων.

Επιπλέον, τα τρόφιμα και τα χημικά στο εργαστήριο πρέπει να αποθηκεύονται αυστηρά σε ξεχωριστές ράφια, και αυτή η τοποθέτηση πρέπει να παρατηρείται σταθερά από όλους στο περιβάλλον.

Κατά τον σχεδιασμό ενός κατάλληλου εργασιακού περιβάλλοντος για τον εργαζόμενο με οπτική αναπηρία, είναι καλό να έχουμε κατά νου ότι οι μη οπτικές βοηθήσεις τείνουν να αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των οπτικών. Η γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν την ορατότητα, καθώς και της οπτικής απόδοσης των εργαζομένων, επιτρέπει στους σχεδιαστές εργαστηρίων να προσαρμόσουν το περιβάλλον ανάλογα - για παράδειγμα, μέσω

έξυπνου φωτισμού, χρωματικής αντίθεσης και βέλτιστου μεγέθους σήμανσης.

5.2 Βέλτιστες πρακτικές

- Πρέπει να εγκατασταθεί τοπικός φωτισμός για να φωτίσει τις επιφάνειες εργασίας, με λάμπες κρεμασμένες από την οροφή να βρίσκονται απευθείας πάνω από τους πάγκους εργασίας στο κέντρο του αρτοποιείου.
- Είναι σκόπιμο να κατασκευαστούν ειδικά έπιπλα από ανοξείδωτο χάλυβα με στρογγυλεμένες γωνίες για να μειωθεί η πιθανότητα ατυχημάτων.
- Πρέπει να παρέχεται προσβάσιμο μονοπάτι εντός του χώρου εργασίας.
- Πρέπει να καταβάλλονται προσπάθειες για να ελαχιστοποιηθεί η διαφορά στην ένταση του φωτός μέσα σε ένα εργαστήριο ή σε οποιοδήποτε μέρος του κτηρίου. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με την προσθήκη τεχνητού φωτός στη φυσική φωτεινότητα.
- Η χρωματική αντίθεση βοηθά στην εύρεση, αναγνώριση και διάκριση των εργαλείων.



Πολύχρωμα εργαλεία



Αντίθεση: γάλα σε δύο διαφορετικά χρώματα φλυτζανιών



Απτική σήμανση

Μέρος 6. Τεχνικές ανατροφοδότησης και αξιολόγησης: παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και αξιολόγηση της προόδου των καθοδηγούμενων

Η διαδικασία αξιολόγησης και παρακολούθησης είναι θεμελιώδης στη διαδικασία της συνεχούς βελτίωσης σε μια εταιρεία που επιθυμεί να είναι χωρίς αποκλεισμούς, τόσο στον έλεγχο του επιπέδου ενσωμάτωσης όσο και στην κατανόηση του επιπέδου των εργαζομένων σε μια διαδικασία πιθανής εκπαίδευσης και ενημέρωσης. Γενικά, τα εργαλεία αξιολόγησης είναι τυποποιημένα, και δεν είναι πάντα εύκολο να βρεθεί το κατάλληλο εργαλείο για την ομάδα στόχου ή για το είδος του μαθήματος ή της εκπαίδευσης που προσφέρεται. Αυτή η ενότητα στοχεύει να εξετάσει τη σημασία της

ανατροφοδότησης και της αξιολόγησης στους φούρνους, παρέχοντας εργαλεία και τεχνικές για την προώθηση μιας ενσωματωτικής κουλτούρας στο εργασιακό περιβάλλον.

6.1 Αξιολόγηση στο χώρο εργασίας: στόχοι και βήματα

Ένας από τους στόχους αυτού του έργου είναι να καταστήσει τους χώρους εργασίας των αρτοποιείων πιο ενσωματωτικούς και να εκπαιδεύσει άτομα να γίνουν μέντορες που θα επιβλέπουν την ενσωμάτωση στην εταιρεία. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να παρακολουθείται το επίπεδο ενσωμάτωσης της εταιρείας και του προσωπικού της, καθώς και να παρέχεται ανατροφοδότηση και αξιολόγηση, προκειμένου να κατανοηθούν τα δυνατά σημεία και οι περιοχές προς βελτίωση αφενός, και αφετέρου, να εξασφαλιστεί ότι σημειώνεται πρόοδος προς την επίτευξη των στόχων ενσωμάτωσης. Αν και σήμερα υπάρχει έντονη έμφαση στη διαφορετικότητα ως πλεονέκτημα, για να εξασφαλιστεί ένα ενσωματωτικό περιβάλλον είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν πρακτικές και διαδικασίες που να αντικατοπτρίζουν και να προάγουν την ενσωμάτωση, καθώς και να υπάρχουν οι κατάλληλες τεχνικές για την τακτική παρακολούθηση του επιπέδου ενσωμάτωσης στην εταιρεία. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές για την προώθηση της διαφορετικότητας και της ενσωμάτωσης στην εταιρεία, αλλά είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί η τρέχουσα κατάσταση, να ενσωματωθούν πολιτικές διαφορετικότητας και ενσωμάτωσης στον βασικό πυρήνα της επιχείρησης, να εκτιμηθεί το πολύμορφο ταλέντο, να καταστεί η διαδικασία πρόσληψης ενσωματωτική και να προαχθεί η διαφάνεια.

Πρώτα απ' όλα, είναι απαραίτητο να κατανοηθεί πώς να αξιολογηθεί το επίπεδο της διαφορετικότητας και της ενσωμάτωσης σε ένα εργασιακό περιβάλλον.

Σε ό,τι αφορά το εργασιακό περιβάλλον, η διαφορετικότητα αναφέρεται στο "ποιος", στις ιδιότητες ή τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου. Η ενσωμάτωση αφορά τις συμπεριφορές, τις εμπειρίες που κάνουν κάποιον να νιώθει ευπρόσδεκτος και μέρος της οργάνωσης. Επομένως, ένα ενσωματωτικό εργασιακό περιβάλλον καλωσορίζει και υποστηρίζει άτομα με κάθε είδους διαφορές, διασφαλίζοντας ίσες ευκαιρίες για όλους να επιτύχουν. Όταν

δημιουργούνται μέθοδοι αξιολόγησης, είναι αρχικά απαραίτητο να εντοπιστούν οι **μετρήσεις και τα κριτήρια αξιολόγησης** που μπορούν να παρατηρηθούν και να μετρηθούν, ώστε να εξακριβωθεί το επίπεδο ενσωμάτωσης μιας εταιρείας και να καθοριστεί σε ποιο επίπεδο πρέπει να στοχεύει.

Για τον καθορισμό των κριτηρίων, θα χρησιμοποιήσουμε ένα άρθρο της Molly Touger (2023) με τίτλο «Τι είναι ένας χώρος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς;».

1. Ένας χώρος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς αποδέχεται την ευελιξία, εστιάζοντας όχι στον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνονται τα αποτελέσματα, αλλά στα ίδια τα αποτελέσματα. Η ευελιξία σε σχέση με τους διαφορετικούς τρόπους σκέψης και επεξεργασίας πληροφοριών, την αλληλεπίδραση με άλλους και την επίτευξη στόχων είναι επομένως ζωτικής σημασίας, χωρίς διακρίσεις βάσει θρησκείας, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού ή εθνικής καταγωγής.

2. Τα ενσωματωτικά εργασιακά περιβάλλοντα υποστηρίζουν διαφορετικές κατηγορίες εργαζομένων, όπως άτομα με σωματικές αναπηρίες ή ειδικές ανάγκες, προάγοντας ένα περιβάλλον που καλωσορίζει τις διαφορές και αφαιρεί τα εμπόδια για συμμετοχή. Ορισμένες κατηγορίες εργαζομένων χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη, καθώς μπορεί να χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια ή μπάστουνια (όπως οι Vips στο έργο μας), για τους οποίους πρέπει να διασφαλιστεί η πρόσβαση στον χώρο εργασίας και η πλήρης χρησιμότητα των χώρων, καθώς και ένα θετικό κλίμα από τους συναδέλφους.

3. Ένας χώρος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς θα πρέπει να επιτρέπει σε όλους τους εργαζόμενους να έχουν πρόσβαση στα υποστηρικτικά μέσα που χρειάζονται για να εκτελέσουν τη δουλειά τους, ανεξάρτητα από το αν επιλέγουν να γνωστοποιήσουν κάποια αναπηρία, με πόρους που μπορούν να χρησιμοποιούν οι ίδιοι (π.χ. εργαλεία χαμηλής τεχνολογίας όπως λίστες ελέγχου έως λογισμικό υψηλής τεχνολογίας που μεταγράφει αυτά που λέγονται στις συναντήσεις).

4. Ένας χώρος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς ενθαρρύνει τις συζητήσεις για τις διαφορές, δημιουργώντας στιγμές και ένα ευνοϊκό

κλίμα όπου οι άνθρωποι νιώθουν άνετα να μιλούν για τις διαφορές και τις αναπηρίες.

Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά εργαλεία αξιολόγησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρατήρηση του επιπέδου της ένταξης. Ακολουθούν ορισμένα εργαλεία αξιολόγησης που θα χρησιμοποιηθούν σε εταιρείες:

Έρευνες: Διεξάγετε εσωτερικές έρευνες για να αξιολογήσετε το επίπεδο ενσωμάτωσης στην εταιρεία. Οι ερωτήσεις μπορούν να καλύπτουν θέματα όπως το αίσθημα του ανήκειν, οι ίσες ευκαιρίες, η αποδοχή της διαφορετικότητας και η πρόσβαση σε πόρους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν έρευνες σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή (Microsoft Forms/Google Forms).

Συζήτηση: Οργανώστε ομάδες εστίασης (focus groups) για να διερευνήσετε συγκεκριμένα ζητήματα σχετικά με την ενσωμάτωση στην εταιρεία, σε στιγμές όπου οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν ελεύθεροι να εκφράσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία της εταιρείας σε αυτό το ζήτημα, να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις προοπτικές τους και να προτείνουν βελτιώσεις.

Δείκτης ενσωμάτωσης: Αναπτύξτε έναν δείκτη ενσωμάτωσης που συνδυάζει διάφορες μετρήσεις σχετικές με τη διαφορετικότητα, τη δικαιοσύνη και την ενσωμάτωση (DE&I). Αυτός ο δείκτης μπορεί να περιλαμβάνει παράγοντες που τονίζονται στην ενότητα των κριτηρίων αξιολόγησης παραπάνω.

Ανώνυμη αναφορά: Συστήματα ανώνυμης αναφοράς για να αναφέρονται περιπτώσεις διακρίσεων, παρενόχλησης ή μη ενσωματωτικής συμπεριφοράς εντός της εταιρείας.

Έλεγχοι προσβασιμότητας: Διεξάγετε ελέγχους για να αξιολογήσετε την προσβασιμότητα των φυσικών χώρων, των ψηφιακών πλατφορμών και των πολιτικών της εταιρείας για τους εργαζόμενους με αναπηρίες.

Τακτική παρακολούθηση: Αξιολογήστε το επίπεδο ενσωμάτωσης προοδευτικά με την πάροδο του χρόνου, για να εκτιμήσετε την αποτελεσματικότητα των διορθωτικών μέτρων και την πρόοδο, και να

προσδιορίσετε αν υπάρχει περιθώριο βελτίωσης σε σχέση με τους καθορισμένους στόχους (SMART στόχοι).

Η αποτελεσματικότητα των εργαλείων αξιολόγησης εξαρτάται όχι μόνο από τον σχεδιασμό και την εφαρμογή τους, αλλά και από τη δέσμευση όλων να αξιοποιήσουν τις γνώσεις που αποκτούν για να βελτιώνουν συνεχώς το εργασιακό περιβάλλον. Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της αξιολόγησης για να καθοδηγήσετε παρεμβάσεις και πολιτικές που στοχεύουν στη βελτίωση της ενσωμάτωσης στην εταιρεία.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορείτε να κάνετε εσωτερικά για να αξιολογήσετε ή να εφαρμόσετε το θέμα της ενσωμάτωσης:

6.1.1 Έρευνα

Παράδειγμα έρευνας για την αξιολόγηση του επιπέδου ενσωμάτωσης σε έναν χώρο εργασίας

Προς τα μέλη του προσωπικού,

Ο στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε ένα ενσωματωτικό και φιλόξενο εργασιακό περιβάλλον. Για αυτό ζητάμε τη συμβολή σας μέσω αυτής της έρευνας, για να αξιολογήσουμε το εργασιακό μας περιβάλλον και να κατανοήσουμε από κοινού πώς μπορούμε να το βελτιώσουμε. Οι απαντήσεις σας θα είναι ανώνυμες και θα τύχουν της μέγιστης εχεμύθειας και της προστασίας της ιδιωτικότητας της εταιρείας.

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!!

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες (Προαιρετικό)

1. Ποιο είναι το φύλο σας;
 - Άνδρας
 - Γυναίκα
 - Μη-δυναμικό
 - Προτιμώ να μην απαντήσω
 - Άλλο: _____
2. Ποιο είναι η ηλικία σας;
 - < 25
 - 25-34
 - 35-44
 - 45-54
 - 55+
3. Πόσα χρόνια εργάζεστε στην εταιρεία;

- <5
- 5-10
- +10
- Άλλο: _____

Ενότητα 2: Επίπεδο Ενσωμάτωσης

4. Γενικά, νιώθετε ότι είστε ενσωματωμένοι και σεβαστοί στον χώρο εργασίας;

- Πάντα
- Συχνά
- Καμιά φορά
- Σπάνια
- Ποτέ

5. Πιστεύετε ότι η εταιρεία προάγει ενεργά ένα ενσωματωτικό εργασιακό περιβάλλον;

- Απολύτως ναι
- Ναι
- Ούτε ναι ούτε όχι
- Όχι
- Απολύτως όχι

6. Νιώθετε άνετα να μοιράζεστε τις ιδέες και τις απόψεις σας με τους συναδέλφους;

- Πάντα
- Συχνά
- Καμιά φορά
- Σπάνια
- Ποτέ

7. Νιώθετε άνετα να μοιράζεστε τις ιδέες και τις απόψεις σας με τον προϊστάμενό σας;

- Πάντα
- Συχνά
- Καμιά φορά
- Σπάνια
- Ποτέ

8. Προάγει η εταιρεία εκπαίδευση σχετικά με το θέμα της ενσωμάτωσης;

- Πάντα
- Συχνά
- Καμιά φορά
- Σπάνια

- Ποτέ

Ενότητα 3: Προσωπικές Εμπειρίες

9. Έχετε βιώσει ή παρατηρήσει ποτέ περιστατικά διακρίσεων ή μη ενσωμάτωσης στον χώρο εργασίας;

- Ναι, συχνά
- Ναι, μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

10. Αν ναι, μπορείτε να μας πείτε περισσότερα γι' αυτό; (Προαιρετικό)

11. Στην περίπτωση περιστατικών διακρίσεων ή μη ενσωμάτωσης, πιστεύετε ότι η εταιρεία έχει συμπεριφερθεί κατάλληλα;

- Ναι, πάντα
- Ναι, στις περισσότερες περιπτώσεις
- Καμιά φορά
- Σπάνια
- Ποτέ

12. Πιστεύετε ότι η εταιρεία θα μπορούσε να κάνει περισσότερα για να αντιμετωπίσει περιστατικά διακρίσεων ή μη ενσωμάτωσης;

- Ναι
- Ναι, στις περισσότερες περιπτώσεις
- Καμιά φορά
- Όχι

Ενότητα 4: Προτάσεις και Βελτιώσεις

13. Τι πιστεύετε ότι μπορεί να κάνει η εταιρεία για να βελτιώσει την ενσωμάτωση στον χώρο εργασίας;

14. Υπάρχουν πρωτοβουλίες ή δραστηριότητες που πιστεύετε ότι θα έπρεπε να περιληφθούν από την εταιρεία για να προάγουν ένα χωρίς αποκλεισμούς εργασιακό περιβάλλον;

15. Αν έχετε άλλες παρατηρήσεις ή προτάσεις, παρακαλώ γράψτε τις παρακάτω

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο και τη συνεισφορά σας.

Η ανατροφοδότησή σας είναι ανεκτίμητη για την ενεργοποίηση στρατηγικών που στοχεύουν στη βελτίωση της ενσωμάτωσης στην εταιρεία.

Σε κάθε περίπτωση, αν νιώθετε ότι υπάρχουν ζητήματα που σχετίζονται με την ενσωμάτωση του εαυτού σας ή ενός συναδέλφου, ή αν έχετε αναφορές σχετικά με περιστατικά διακρίσεων, παρακαλώ επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο επαφής μας XXXXX (Εισάγετε τα στοιχεία επικοινωνίας του υπεύθυνου επαφής).

6.2. Δραστηριότητες Ευαισθητοποίησης για την Ενσωμάτωση που μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά τη διάρκεια συναντήσεων, εκπαιδεύσεων, εργαστηρίων ή συνεδρίων

Μία πιθανή προσέγγιση είναι η παρουσίαση **μελετών περιπτώσεων** που αφορούν ζητήματα ενσωμάτωσης και διαφορετικότητας στον χώρο εργασίας, ή που δείχνουν πώς οργανισμοί και εταιρείες προάγουν αυτές τις αξίες. Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να χωριστούν σε μικρές ομάδες, καθεμία από τις οποίες θα λάβει μια μελέτη περίπτωσης. Στη συνέχεια, οι ομάδες θα συμμετάσχουν σε συζήτηση σχετικά με τις παρουσιαζόμενες καταστάσεις, πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ευρύτερη ομάδα. Αυτό θα περιλαμβάνει μια εξήγηση του πώς οι εμπειρίες αυτές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στις δικές τους οργανώσεις.

Η χρήση της μεθοδολογίας του **ρόλου (role-playing)** θα μπορούσε να προταθεί μέσω της δημιουργίας καταστάσεων που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν περιστατικά διακρίσεων ή έλλειψης ενσωμάτωσης. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να κατασκευαστεί ένα σύνολο καρτών, καθεμία από τις οποίες θα φέρει έναν ξεχωριστό ρόλο, όπως «ο θύτης», «ο ειρηνοποιός», «ο ακτιβιστής» ή «ο τεχνοκράτης». Αυτοί οι ρόλοι θα μπορούσαν στη συνέχεια να διανεμηθούν με εμπιστευτικό τρόπο, με μόνο τον κάτοχο μιας συγκεκριμένης κάρτας να γνωρίζει την ανατεθειμένη ταυτότητά του. Ο συντονιστής, που είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση της

διαδικασίας, θα προτείνει ένα θέμα. Για παραδειγματικούς σκοπούς, ένα τέτοιο θέμα θα μπορούσε να είναι: «Εγκατάσταση ενός πίνακα ανακοινώσεων στο γραφείο, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να συμβάλλουν με θετικά μηνύματα για να τα μοιραστούν με τους συναδέλφους».

Σε αυτό το στάδιο, θα πρέπει να ξεκινήσει μια συζήτηση, με κάθε συμμετέχοντα να συνεισφέρει στο διάλογο σύμφωνα με τον ρόλο που του έχει ανατεθεί στην κάρτα. Αυτού του είδους η δραστηριότητα ευνοεί τη σκέψη και την προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους κανόνες συμπεριφοράς στον χώρο εργασίας.

Η συνάντηση θα επωφεληθεί από τη συμμετοχή ενός **προσκεκλημένου εμπειρογνώμονα** σε θέματα πολυμορφίας και συμμετοχικότητας. Μετά την παρουσίαση, ένα ανοιχτό φόρουμ ερωτήσεων θα ήταν μια γόνιμη προσθήκη στις εργασίες, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν περισσότερο στο θέμα.

Η έννοια του «**κουτιού ιδεών**» μπορεί να θεωρηθεί ως ένας δυνητικός μηχανισμός για την υποβοήθηση της παραγωγής ιδεών από το εσωτερικό της οργάνωσης. Συνιστάται να προσκληθούν οι εργαζόμενοι να υποβάλουν ανώνυμα οποιεσδήποτε ιδέες έχουν σχετικά με την υλοποίηση της ενσωμάτωσης στην εταιρεία. Ακολούθως, θα πρέπει να διεξαχθεί μια συνεδρία brainstorming στην οποία θα εξεταστούν οι ιδέες που έχουν παραμείνει στο κουτί. Όλες οι ιδέες θα πρέπει να γίνονται δεκτές και να εξετάζονται χωρίς κρίσεις.

Η συνάντηση θα ωφεληθεί από τη συμμετοχή ενός **προσκεκλημένου** ειδικού σε θέματα διαφορετικότητας και ενσωμάτωσης. Μετά την παρουσίαση, θα ήταν χρήσιμη η διεξαγωγή ενός ανοιχτού φόρουμ για ερωτήσεις, δίνοντας τη δυνατότητα στους παρευρισκόμενους να εμβαθύνουν περισσότερο στο θέμα.

Η **δραστηριότητα Χαρτογράφηση Ενσωμάτωσης** έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει τον βαθμό ενσωμάτωσης μιας οργάνωσης σε διάφορους τομείς της λειτουργίας της. Θα πρέπει να παρέχεται ένας χάρτης ή πίνακας που να προσδιορίζει τις διάφορες περιοχές της εταιρείας (π.χ. πρόσληψη, προαγωγές, εργασιακό περιβάλλον κ.λπ.). Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να αξιολογήσουν την

ενσωμάτωσή κάθε περιοχής. Τα αποτελέσματα θα πρέπει στη συνέχεια να συζητηθούν και να αναπτυχθούν σχέδια για τη βελτίωση των τομέων που έχουν αναγνωριστεί ως οι λιγότερο ενσωματωτικοί.



Inclusivity Map INSTRUCTIONS

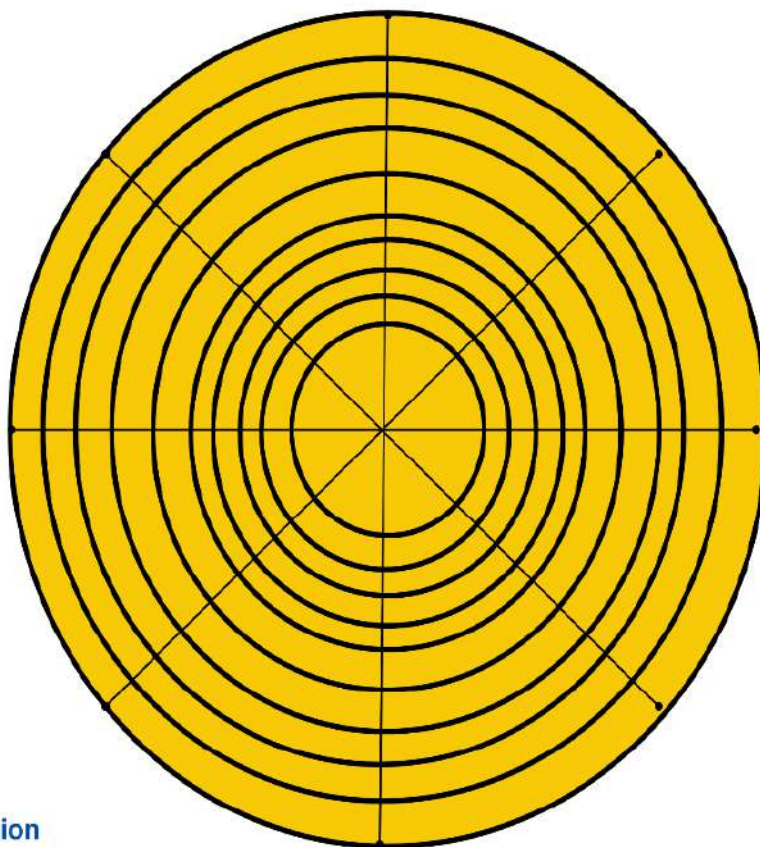


Co-funded by
the European Union

On a sheet of paper draw a circle, divide the circle into eight segments. In turn, draw 10 concentric circles so that each segment has 10 'portions'. Now identify eight areas related to the theme of inclusion that you want to analyse, we suggest the following eight, but you can customise as you wish.

1. D&I policies and strategies
2. Headcount and employee composition
3. Career and development opportunities
4. Corporate climate and culture
5. Accessibility
6. Remuneration and Benefits
7. Recruitment and Hiring Practices
8. Feedback and Conflict Resolution

Ask your employees to colour code each segment according to the degree of satisfaction they have in that particular area. Once they have coloured all the segments, you will have an overview that you can comment on and evaluate together over time by taking the test again.



Co-funded by
the European Union

Ιστορίες Επιτυχίας: Μοιραστείτε ιστορίες επιτυχίας άλλων εταιρειών ή ατόμων που έχουν εφαρμόσει αποτελεσματικές πρακτικές ενσωμάτωσης. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να επεκταθεί η πρόσκληση σε τέτοια άτομα να συμμετάσχουν σε εργαστήρια, εκπαιδευτικές συνεδρίες ή συνέδρια.

Επιπλέον, είναι χρήσιμο να παρέχονται περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την ανατροφοδότηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έναν εργασιακό χώρο. Όπως έχουμε δει, αν ένας χώρος εργασίας θέλει να ανοίξει σε μια πιο ενσωματωτική διάσταση, πρέπει πρώτα να κατανοήσει το τρέχον επίπεδο ενσωμάτωσης που υπάρχει σε αυτόν. Είναι επίσης σημαντικό, ωστόσο, να κατανοήσει τις κατάλληλες μεθόδους ανατροφοδότησης, τόσο στην εφαρμογή μιας εσωτερικής διαδικασίας ανατροφοδότησης όσο και στις πολιτικές της εταιρείας, ειδικά με σκοπό την εκπαίδευση του εσωτερικού προσωπικού για να επιβλέπει την ενσωμάτωση στην εταιρεία.

Κατανόηση της Αποτελεσματικής Ανατροφοδότησης: Μετά την αξιολόγηση του βαθμού ενσωμάτωσης σε ένα εργασιακό πλαίσιο,

είναι αναγκαίο να παρέχεται η κατάλληλη κινητοποίηση και κίνητρο στους υπαλλήλους για να βελτιωθούν. Η ενεργοποίηση μιας διαδικασίας ανατροφοδότησης, τόσο θετικής όσο και αρνητικής, είναι ουσιαστική για να βοηθήσει το εργασιακό περιβάλλον να βελτιωθεί και να επιτύχει τους καθορισμένους στόχους και αποστολή του.

Πριν από την παροχή ανατροφοδότησης, είναι αναγκαίο να κατανοήσουμε ποια ανατροφοδότηση μπορεί να είναι δημιουργική και να προάγει την "ανάπτυξη" και ποια μπορεί να είναι αντιπαραγωγική.

Τι είναι η Δημιουργική Ανατροφοδότηση;

Όπως περιγράφει ο Λουκ Χέντερσον (2023, Εποικοδομητική ανατροφοδότηση: Γιατί είναι σημαντικό & 7 τρόποι να δώσεις):

“Η δημιουργική ανατροφοδότηση είναι ουσιαστικά ανατροφοδότηση που στοχεύει στη:

- Βελτίωση της απόδοσης ή της συμπεριφοράς ενός ατόμου
- Βοήθεια στον παραλήπτη να μάθει, να αναπτυχθεί και να εξελίξει τις δεξιότητές του
- Επικέντρωση σε συμπεριφορές και δράσεις που μπορούν να αλλάξουν ή να βελτιωθούν
- Ειλικρίνεια, ακρίβεια και εφαρμόσιμη ανατροφοδότηση”

Για παράδειγμα, η ανατροφοδότηση που είναι πολύ αυστηρή δεν βοηθά τους ανθρώπους να βελτιωθούν και να ξεχωρίσουν, αλλά μπορεί να γίνει αντιληπτή ως κριτική και να οδηγήσει σε απογοήτευση και μειωμένη κινητοποίηση. Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση πρέπει να παρέχεται με σεβασμό και φροντίδα.

Αρχίζοντας από τα θετικά σημεία και στη συνέχεια μετατοπίζοντας την προσοχή στην ανάλυση των αδυναμιών, προσφέροντας ακόμη και τρόπους βελτίωσης, μπορεί να γίνει πιο κίνητρο και εκτιμητέο. Αυτή η φάση θα πρέπει να είναι μια φάση κοινής κατασκευής, όπου η ανατροφοδότηση δεν δίνεται “από ψηλά”, αλλά προσπαθεί να ακούσει προτάσεις και να ενθαρρύνει τη σκέψη προκειμένου να βρεθούν κοινές λύσεις.

Στο άρθρο που αναφέρθηκε παραπάνω, ο Luke Henderson παρέχει 7 συμβουλές για την προσφορά δημιουργικής ανατροφοδότησης με θετικό τρόπο στο εργασιακό περιβάλλον:

1. Επιλέξτε τη σωστή στιγμή και τον σωστό τόπο για να δώσετε ανατροφοδότηση: Είναι προτιμότερο να προσφέρετε ανατροφοδότηση αυτοπροσώπως ή μέσω βιντεοδιάσκεψης παρά μέσω email ή τηλεφώνου, που είναι πιο απρόσωπες μέθοδοι και μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις.
2. Να είστε αντικειμενικοί: Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να βασίζεται σε παρατηρούμενα γεγονότα, αποφεύγοντας προσωπικές κρίσεις ή ερμηνείες. Είναι απαραίτητο να είστε σεβαστοί και να εστιάζετε στις ευκαιρίες βελτίωσης, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα και ζητώντας ανατροφοδότηση για να ενισχύσετε τον διάλογο.
3. Προτάσεις για αλλαγές: Προσφέρετε συγκεκριμένες προτάσεις για βελτίωση αντί να εντοπίζετε απλώς τα προβλήματα. Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε την άποψή σας με ευγένεια και δημιουργικότητα.
4. Πολιτική καρότου και ραβδιού: Προσπαθήστε να ισορροπήσετε την κριτική με θετικά στοιχεία και προσπαθήστε να τελειώσετε την ανατροφοδότηση με ένα θετικό μήνυμα για να παρακινήσετε το άτομο να βελτιωθεί.
5. Η επικοινωνία με τη χρήση δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθά στην προώθηση μιας ατμόσφαιρας αμοιβαίου σεβασμού.
6. Ενθαρρύνετε τον διάλογο: Ξεκινήστε την ανατροφοδότηση με ένα θετικό σχόλιο, ζητήστε τη συγκατάθεση για να προσφέρετε προτάσεις και ενθαρρύνετε τη συνεργασία παρέχοντας συγκεκριμένες προτάσεις και εκτιμώντας τη διάθεση να ακούσουν.
7. Διατηρήστε τον σεβασμό και αφοσιωθείτε: Εστιάστε σε θετικά σημεία, αποφύγετε γενικεύσεις και προσφέρετε συγκεκριμένη και δημιουργική ανατροφοδότηση για να καθοδηγήσετε τη βελτίωση.

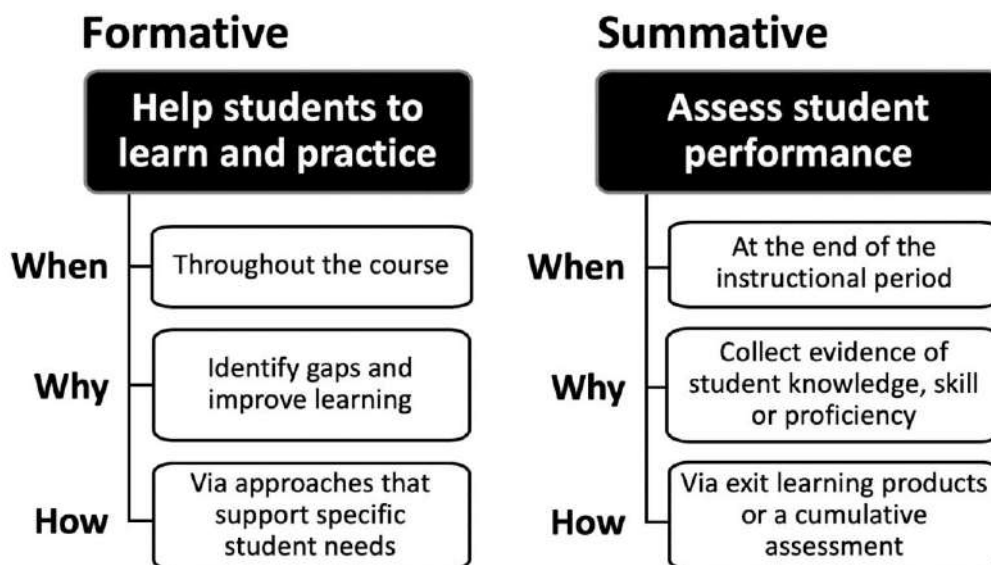
6.3. Τεχνικές αξιολόγησης

Όσον αφορά τις τεχνικές αξιολόγησης, θα θέλαμε να εστιάσουμε στη διαμορφωτική και συγκεντρωτική αξιολόγηση.

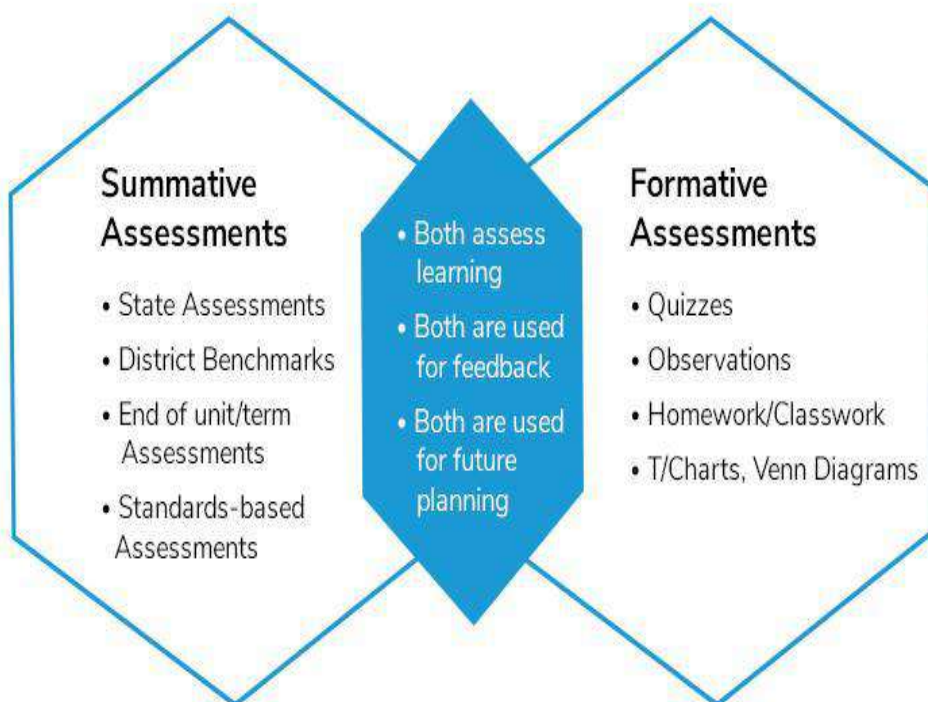
Αν και οι δύο είναι παρόμοιες μέθοδοι αξιολόγησης, έχουν διαφορετικούς στόχους και χρησιμοποιούν διαφορετικά τα δεδομένα. Και οι δύο είναι μέθοδοι αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση για την αξιολόγηση των μαθητών και, παρόλο που μπορεί να φαίνονται παρόμοιες, έχουν διαφορετικούς στόχους και χρησιμοποιούν διαφορετικά τα δεδομένα.

Διαμορφωτική Αξιολόγηση, ο σκοπός της είναι η παρακολούθηση της μάθησης των μαθητών και η παροχή συνεχούς ανατροφοδότησης. Συνήθως δεν βαθμολογείται και βασίζεται στην ανάλυση των δυνατοτήτων και αδυναμιών των μαθητών. Είναι μια αξιολόγηση που στοχεύει στη μάθηση και θα πρέπει να βοηθά τους μαθητές να βελτιώσουν τη διαχείριση της διαδικασίας μάθησης τους. Αυτός ο τύπος αξιολόγησης μπορεί να καθοδηγείται από τρίτο πρόσωπο (καθηγητή ή συνομήλικο) ή να είναι αυτοαξιολόγηση.

Συγκεντρωτική Αξιολόγηση, αντίθετα, ο στόχος της είναι η αξιολόγηση της μάθησης των μαθητών στο τέλος μιας διδακτικής ενότητας, συγκρίνοντας την με κάποιο πρότυπο ή δείκτη (η κλασική βαθμολογία που δίνεται με αναφορά σε πλέγματα αξιολόγησης). Η ανατροφοδότηση από αυτές τις αξιολογήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαμορφωτικά και από τους μαθητές και από τους καθηγητές για να βελτιωθεί η διαδικασία μάθησης. Η ανατροφοδότηση είναι συνήθως λιγότερο προσωπική από την διαμορφωτική αξιολόγηση, καθώς είναι πιο τυποποιημένη, ώστε να δίνει μια εικόνα της κατανόησης της γνώσης σε μια συγκεκριμένη ενότητα/θεματική.



Εικόνα 1: Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της διαμορφωτικής και της συγκεντρωτικής αξιολόγησης; Πηγή <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>



Εικόνα 2 : Τι είναι πιο σημαντικό: Διαμορφωτικές ή Συγκεντρωτικές αξιολογήσεις; Πηγή <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ενότητα 1:

Μέρος 1

- <https://comfyculinarycreations.com/the-history-of-baking-from-ancient-techniques-to-modern-trends/>
- <https://www.tokasumi.com/post/the-evolution-of-baking-techniques-a-historical-perspective>
- «Η ιστορία του ψωμιού» του Μπερνάρ Ντουπαίν
- «Η Τέχνη της Αρτοποιίας σε όλη την Αμερική: Τα Ψωμιά, οι Αρτοποιοί, οι Καλύτερες Συνταγές» της Μάγκι Γκλέζερ
- «Το Νέο Καλάθι Ψωμιού: Πώς η Νέα Γενιά Αγροτών, Εκτροφέων Φυτών, Μυλωνών, Ζυθοποιών και Τοπικών Φιλάθλων Τροφίμων Επανακαθορίζει το Καθημερινό μας Ψωμί» της Έιμι Χάλοραν
- «Ψήσιμο για Κέρδος: Ξεκινώντας και Δημιουργώντας μια Επιτυχημένη Αρτοποιία» των Τζορτζ Γκριν και Μέρι Κλαρκ
- Βοήθεια AI

Μέρος 2

- Δράσεις της ΕΕ κατά της σπατάλης τροφίμων. (χωρίς ημερομηνία). Ασφάλεια Τροφίμων.. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste_en
- Απώλεια Τροφίμων και Σπατάλη Τροφίμων | Πύλη Υποστήριξης Πολιτικής και Διακυβέρνησης | Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών | Υποστήριξη Πολιτικής και Διακυβέρνηση | Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών. (χωρίς ημερομηνία). <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>
- Μέτρηση των απορριμμάτων τροφίμων. (χωρίς ημερομηνία). Ασφάλεια Τροφίμων. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/food-waste-measurement_en
- Καλές πρακτικές. (χωρίς ημερομηνία). Ασφάλεια Τροφίμων. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/good-practices_en
- Το πρόγραμμα Brussels Beer επανεπεξεργάζεται τα χρησιμοποιημένα σιτηρά σε ψωμί...και μετατρέπει το ψωμί ξανά σε μπύρα -Brewing 4 EU. (2021, Δεκεμβρίου 1). Brewing 4 EU. <https://brewing4.eu/sustainability-initiatives/the-brussels-beer-project-reprocesses-spent-grains-into-bread-and-turns-bread-back-into-beer/>

- Το Κέντρο Γνώσης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη Βιοοικονομία, Σύνοψη για τα απόβλητα τροφίμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, https://food.ec.europa.eu/document/download/d53de425-9468-4d56-82e0-f8d14a42ba28_en?filename=fw_lib_stud-rep-pol_ec-know-cen_bioeconomy_2021.pdf

Μέρος 3

- Ali, A. et al. (2012) "Μαγιά, οι τύποι της και ο ρόλος της στη ζύμωση κατά τη διαδικασία παρασκευής ψωμιού – Μια Ανασκόπηση," *Pakistan Journal Of Food Science*, 22(3), σελ. 171–179.
- Buddrick, O. et al. (2014). "Η επίδραση των διαδικασιών ζύμωσης και των δημητριακών στο ψωμί ολικής άλεσης στη μείωση της περιεκτικότητας σε φυτικά άλατα," *Journal of Cereal Science*, 59(1), σελ. 3–8. doi:10.1016/j.jcs.2013.11.006.
- Butt, Masood Sadiq et al. (2008). "Η βρώμη: Μοναδική ανάμεσα στα δημητριακά," *European Journal of Nutrition*, 47(2), σελ. 68–79. doi:10.1007/s00394-008-0698-7.
- Chavan, R.S. and Chavan, S.R. (2011). "Τεχνολογία προζυμιού – Ένας παραδοσιακός τρόπος για υγιεινές τροφές: Μια Ανασκόπηση," *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 10(3), σελ. 169–182. doi:10.1111/j.1541-4337.2011.00148.x.
- Coda, R. et al. (2014). "Γαλακτικά βακτήρια προζυμιού: Εξερεύνηση της ζύμωσης με δημητριακά πέρα από το σιτάρι," *Food Microbiology*, 37, σελ. 51–58. doi:10.1016/j.fm.2013.06.018.
- De Vuyst, L. et al. (2014). "Μικροβιακή οικολογία των ζυμώσεων προζυμιού: Ποικιλόμορφη ή ομοιόμορφη;," *Food Microbiology*, 37, σελ. 11–29. doi:10.1016/j.fm.2013.06.002.
- Di Cagno, R. et al. (2004). "Ψωμί από προζύμι φτιαγμένο από σιτάρι και μη τοξικά άλευρα με εκκίνηση από επιλεγμένα λακτοβακτήρια είναι ανεκτό από ασθενείς με κοιλιοκάκη," *Applied and Environmental Microbiology*, 70(2), σελ. 1088–1096. doi:10.1128/aem.70.2.1088-1096.2004.
- Gobetti, M. et al. (2019) 'Νέες γνώσεις για τα λειτουργικά/διατροφικά χαρακτηριστικά της ζύμωσης με προζύμι', *International Journal of Food Microbiology*, 302, σελ. 103–113. doi:10.1016/j.ijfoodmicro.2018.05.018.
- Gänzle, M.G. (2014) 'Ένζυματικές και βακτηριακές μετατροπές κατά τη ζύμωση προζύμης', *Food Microbiology*, 37, σελ. 2–10. doi:10.1016/j.fm.2013.04.007.

- Khokhlova, E. et al. (2022) 'Αξιολόγηση της περιεκτικότητας σε υδρολυμένη γλουτένη σε συμπληρώματα διαιτητικών ενζύμων μετά από ζύμωση', *Fermentation*, 8(5), σελ. 203. doi:10.3390/fermentation8050203.
- Lang, J. (2023) *Αρχές τεχνολογίας ζύμωσης*. Νέα Υόρκη, NY: Larsen & Keller.
- Poutanen, K., Flander, L., and Katina, K. (2009). "Το προζύμι και η ζύμωση των δημητριακών από διατροφική σκοπιά," *Food Microbiology*, 26(7), σελ. 693–699. doi:10.1016/j.fm.2009.07.011.
- Renzetti, S., and Arendt, E.K. (2009). "Η επίδραση της επεξεργασίας με πρωτεάση στην ποιότητα ψησίματος του ψωμιού από καστανό ρύζι: Από τις υφές και τις ρεολογικές ιδιότητες στη βιοχημεία και τη μικροδομή," *Journal of Cereal Science*, 50(1), σελ. 22–28. doi:10.1016/j.jcs.2009.02.002.
- Struyf, N. et al. (2017). "Ζύμη ψωμιού και μαγιά: Μια ανυψωτική συνέργεια," *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 16(5), σελ. 850–867. doi:10.1111/1541-4337.12282.
- Suchintita Das, R., Tiwari, B.K., and Garcia-Vaquero, M. (2023). "Τα θεμελιώδη στοιχεία της παρασκευής ψωμιού: Η επιστήμη του ψωμιού," *Traditional European Breads*, σελ. 1–40. doi:10.1007/978-3-031-23352-4_1.
- Wang, Z., and Wang, L. (2024). "Η επίδραση της ζύμωσης με προζύμι στις μετατροπές των θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα με βάση τα δημητριακά: Μηχανισμοί, πρακτικές εφαρμογές και επιπτώσεις στην υγεία," *Grain & Oil Science and Technology [Προδημοσίευση]*. doi:10.1016/j.gaost.2024.03.001.

Μέρος 4

- Christine, Ingram & Jennie, Shapter, *The World Encyclopedia of Bread and Bread Making*. Ουγγρική μετάφραση: *Kenyér és a kenyérsütés Enciklopédiája*, Βουδαπέστη, Glória Kiadó, 2010
- Εγχειρίδιο Daniel, Stevens, *Bread - River Cottage*. Ουγγρική μετάφραση: *Kenyér*, Budapest, Alexandra Kiadó, 2015
- Katalin, Kovácsné Kalmár, *Sütőipari termékeldőállítás (Baking Industry)*, Βουδαπέστη, Nemzeti Agrárszaktanácsadási Intézet, 2014
- Maggie, Glezer, *Artisan Baking Across America*. Ουγγρική μετάφραση: *Kenyérsütés mesterfokon*, Βουδαπέστη, Alexandra Kiadó, 2010
- Οι φωτογραφικές εικονογραφήσεις έγιναν στο εργαστήριο της Σχολής Τυφλών της Βουδαπέστης. © Csaba Biro

Μέρος 5

- «Baking for Special Diets», από τον Richard J. Coppge και Το Ινστιτούτο Μαγειρικής της Αμερικής (The Culinary Institute of America, CIA), Εκδότης : Wiley; 1η έκδοση (17 Φεβρουαρίου 2016).

Μέρος 6

- Andy (2023) Είναι υποχρεωτικό το HACCP σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες; <https://andyapp.io/en/is-haccp-compulsory-in-all-european-countries/#:~:text=So%2C%20the%20answer%20to%20the,dairy%20production%2C%20and%20seafood%20handling>.
- Blythe, T. (2022) Υγεία και ασφάλεια σε ένα αρτοποιείο: Δωρεάν λίστα ελέγχου. High speed training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/health-and-safety-in-a-bakery/>
- Beck Hansen, T. (άγνωστο) Το HACCP και ο ρόλος του στη νομοθεσία της ΕΕ για τα τρόφιμα. Ευρωπαϊκή Επιτροπή https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/137677888/HACCP_draft_in_template_5_tibha.pdf
- Frareg (άγνωστο). HACCP: Cosa è – Spiegato nel dettaglio. [https://www.frareg.com/it/newsqualita/haccp-cosa-e-spiegato-nel-dettaglio/#:~:text=Per%20HACCP%20\(acronimo%20di%20Hazard,vendita%20per%20soddisfare%20i%20bisogni](https://www.frareg.com/it/newsqualita/haccp-cosa-e-spiegato-nel-dettaglio/#:~:text=Per%20HACCP%20(acronimo%20di%20Hazard,vendita%20per%20soddisfare%20i%20bisogni)
- Paton, E. (2024). Επίπεδο 2 HACCP Εκπαίδευση για Εστίαση και Λιανική. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level-2-haccp-course/>
- Turner, P. (2024). Επίπεδο 2 HACCP Εκπαίδευση για Εστίαση και Λιανική. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level2-food-hygiene-safety-catering/>
- Schroeder R. and Willoughby D. (άγνωστο). Προτάσεις για τον Τυφλό Μάγειρα. <https://nfb.org/sites/default/files/images/nfb/publications/convent/blincook.htm#top>

Ενότητα 2:

Μέρος 1

- Commission, E.C. (2024) *Employment and Social Policy* , *Eurobarometer*. Διαθέσιμο στο: <https://europa.eu/eurobarometer/screen/home> (Πρόσβαση: Απρίλιος 2024).
- Department for Social Inclusion of Persons with Disabilities (2024) *Dmsw.gov.cy*. Available at: <http://www.dmsw.gov.cy/> Διαθέσιμο στο: <http://www.dmsw.gov.cy/> (Πρόσβαση: 24 Απριλίου 2024).

- European Commission (2021) Health and Well-being - Mental Health in Cyprus, *National Policies Platform*. Διαθέσιμο στο: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/75-mental-health> (Πρόσβαση: 22 Απριλίου 2024).

Μέρος 3

- Ο ρόλος των κοινωνικών εταίρων στην καταπολέμηση των διακρίσεων στον εργασιακό χώρο | Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. (Χωρίς ημερομηνία). <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2020/role-social-partners-tackling-discrimination-work>
- Διακρίσεις στον εργασιακό χώρο | Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Πολιτικών. (Χωρίς ημερομηνία). <https://www.lavoro.gov.it/en/single-digital-gateway/equal-treatment/discrimination-workplace>
- Διαχείριση της Ποικιλομορφίας, της Ισότητας και της Συμπερίληψης. (Χωρίς ημερομηνία). <https://www.dnv.it/services/gestione-della-diversity-equity-and-inclusion-227567/>
- Διακρίσεις και ισότητα στον εργασιακό χώρο: μια ανασκόπηση των εννοιών, Μανουέλα Τομέι, Διεθνής Οργάνωση Εργασίας, 2003, <https://www.fondazioneforensebolognese.it/uploads/files/03%20-%201%20ottobre%20ROSAS%20articolo%20TOMEI.pdf>
- Απασχόληση και Αναπηρία στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Μαρί Λεσέρφ, Υπηρεσία Έρευνας του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, Μάιος 2020, [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/651932/EPRS_BRI\(2020\)651932_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/651932/EPRS_BRI(2020)651932_EN.pdf)
- Αναπηρία στον εργασιακό χώρο: Πρακτικές Εταιρειών, Διεθνής Οργάνωση Εργασίας, Γραφείο Εργοδοτών και Τμήμα Δεξιοτήτων και Απασχόλησης, 2010 https://webapps.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_emp/@ifp_skills/documents/publication/wcms_150658.pdf

Μέρος 4

- «Η Τέχνη της Επικοινωνίας» από τον Thich Nhat Hanh
- «Δεξιότητες Επικοινωνίας: Ένας Πρακτικός Οδηγός για τη Βελτίωση της Κοινωνικής Νοημοσύνης, της Παρουσίασης, της Πειθούς και της Δημόσιας Ομιλίας» από τον Ian Tuohovsky
- «Ορατότητα Αναπηρίας: Ιστορίες Πρώτου Προσώπου από τον 21ο Αιώνα» επιμέλεια Alice Wong
- «Το Βιβλίο της Ακρόασης: Ανακαλύπτοντας τη Δική σας Μουσική» από τον W. A. Mathieu
- «Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί Μπορεί να Έχει Μεγαλύτερη Σημασία από το IQ» από τον Daniel Goleman
- «Καθολικός Σχεδιασμός: Δημιουργώντας Περιβάλλοντα Χωρίς Αποκλεισμούς» από τους Edward Steinfeld και Jordana Maisel
- «Υποστηρικτικές Τεχνολογίες: Αρχές και Πρακτική» από τους Albert Cook και Janice Polgar

Μέρος 5

- VAK GYERMEK AZ ISKOLÁBAN (Τυφλά παιδιά σε σχολικό περιβάλλον), Επιμέλεια: Somorjai Ágnes, Εκδότης: Vakok Óvodája, Általános Iskolája, Speciális, Speciális Szakiskolája, EGYMI, Kollégiuma és Gyermekotthona 2014

Μέρος 6

- Chappelow, C., & McCauley, C. (2019). *Τι φαίνεται πραγματικά ως καλή ανατροφοδότηση*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2019/05/what-good-feedback-really-looks-like>
- Di Nobile, F. (2022). *Διαμορφωτική και συγκεντρωτική αξιολόγηση: διαφορές και ομοιότητες*. Συμπεριλαμβάνεται μια πλέγμα παρατήρησης και αξιολόγησης για το γυμνάσιο. Scuole. <https://www.orizzontescuola.it/valutazione-formativa-e-sommativa-tra-differenze-e-somiglianze-in-allegato-una-griglia-di-osservazione-e-valutazione-per-la-scuola-superiore-di-i-grado/#:~:Gl%20esami%20di%20fine%20ciclo,pi%C3%B9%20comuni%20di%20valutazione%20formativa>
- Henderson, L. (2023). *Κατασκευαστική ανατροφοδότηση: Γιατί είναι σημαντική & 7 τρόποι για να την δώσετε*. Nifty Technologies. <https://niftypm.com/blog/constructive-feedback/>
- Romansky, L., Garrod, M., Brown, K., & Deo, K. (2021). *Πώς να μετρήσετε την ενσωμάτωση στο χώρο εργασίας*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/05/how-to-measure-inclusion-in-the-workplace>
- Touger, M. (2023). *Τι είναι ένας συμπεριληπτικός χώρος εργασίας; Understood for All*. <https://www.understood.org/en/articles/what-does-an-inclusive-workplace-really-mean-for-people-with-disabilities>
- University of Greenwich (2024). *Διαμορφωτική vs συγκεντρωτική αξιολόγηση*. <https://www.gre.ac.uk/learning-teaching/assessment/assessment/design/formative-vs-summative>
- Vietnam Teaching Jobs (2018). *Διαμορφωτική και Συγκεντρωτική Αξιολόγηση: Ποιες είναι οι διαφορές;* <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΓΓΡΑΦΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΕΔΩ



ΕΝΟΤΗΤΑ 1



ΕΝΟΤΗΤΑ 2



VIPs VIBES

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Κατάρτισης για

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΟΡΑΣΗΣ

και για μέντορες στον τομέα της
αρτοποιίας

Πακέτο Εργασίας 2



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΟΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΟΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. "Η ένταξη ατόμων με προβλήματα όρασης στον τομέα της αρτοποιίας", αριθμός έργου 2023-1-RO01-KA220-VET-000154452