

VIPs VIBES

Előszó

MÓDSZERTANI

Kézikönyv

PÉK SEGÉDEK

és mentorok számára

Második munkafüzet



Co-funded by
the European Union

Európai Unió által létrehozva. Az itt kifejtett nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük. „A látássérült személyek bevonása a sütőiparba”, 2023-1-RO01-KA220-VET-000154452 projektszám

A projekt mozaikneve:

VIPS VIBES

A projekt címe:

A látássérült személyek bevonása a sütőipari ágazatba

Projekt sorszám:

2023-1-RO01-KA220-VET-000154452

Konzorcium:

- Koordinátor:
 - Asociația Profesională Neguvernamentală de Asistență Socială ASSOC (Romania)
- Partnerek:
 - 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)

Weboldal:

<https://vipsvibes.eu/>

Közösségi média:

[@VIPsVIBES](#)



[@VIPsVIBES](#)

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ	5
ELSŐ RÉSZ	7
1. Pékáruk: történelem és jelentőség	8
1.1 A sütőipari termékek történeti fejlődése	8
1.2 A pékáruk jelentősége	12
2.Élelmiszertudomány: táplálkozási és hulladékkezelési szabályok	18
2.5. Jógyakorlatok	22
3. Kémia a konyhában: erjesztés és élesztők	24
4. Tészta- és kenyérsütési technikák: változatos menük és különleges kenyerek különböző kultúrákban	30
4.1. A kenyérkészítés története	30
4.2. Gabonafélék és sütési eljárások	31
4.3. A kenyértészta típusai	32
4.4. A tésztakészítés technikája	34
4.5. Kenyerek a nagyvilágban	36
4.6. Gyakorlati javaslatok	39
5. Diétás és mentes sütés	40
5.1. Bevezetés a diétás és mentes sütésbe	40
5.2. A liszt célja a sütési folyamatban és alternatívái	41
5.3. A tejtermékek és a tojás funkciója a sütési folyamatban és alternatívái	43
5.4. A cukor és a só a sütési folyamatban és alternatíváik	44
5.5. Alternatív receptúrák	45
6. A pékműhely: munkabiztonsági és HACCP előírások	51
6.1. Élelmiszer-higiéniai jogszabályok: a HACCP rendszer	51
6.2. Munkabiztonság a sütőiparban: Biztonsági ajánlások	53
6.3 Jógyakorlatok	55
BIBLIOGRÁFIA	56

MÁSODIK RÉSZ	60
BEVEZETŐ	61
1. A fogyatékossgal élő személyek vállalatokba való befogadásáról és sokszínűségéről szóló jogszabályok – nemzeti szintű összefüggésben	63
1.1. Nemzetközi példák	64
1.2. Jógyakorlatok	76
2. Mit jelent a látássérülés és mik a következményei?	82
2.1. Látássérült személyek ⁸²³ . Társadalmi környezet: Diszkrimináció a munkahelyen és hogyan lehet vele szembenézni	91
3.1. Uniós szintű rendelkezések ⁹¹³ . 2. Diszkriminációellenes gyakorlatok ⁹³⁴ . Hatékony kommunikációs stílusok: világos és adaptív kommunikáció látássérült emberekkel	97
4.1. Adaptív kommunikációs technikák ⁹⁷⁴ . 2. Inkluzív és hozzáférhető kommunikációs környezet kialakítása	100
4.3 Jógyakorlatok	103
4.3.2. Vision Australia	104
4.3.3. IBM	104
5. Fizikai környezet: akadálymentesítés a pékműhelyben	105
5.1. Akadálymentesítés-előírások	105
6. Többszintű értékelési technikák: szervezeti irányelvek és alkalmazottak képzése	111
6.1. Munkahelyi értékelés ¹¹¹⁶ . 2. A befogadással kapcsolatos figyelemfelhívó tevékenységek	117
6.3. Értékelési technikák	122
BIBLIOGRÁFIA	125
A DOKUMENTUM AUDIÓ VÁLTOZATA	129

BEVEZETŐ

Üdvözlünk minden érdekelt felet, aki elkötelezett a befogadó és sokszínű sütőipar elősegítése mellett. Ez a módszertani kézikönyv irányítúként szolgál mind a látássérült személyek (VIP) számára, akik péksegédként szeretnének belépni a munkaerőpiacra, mind pedig a vállalatok számára, amelyek a mentor - a szakmai befogadás elősegítőjének - kulcsfontosságú szerepének meghatározásával az inkluzivitás felvállalására törekcszenek.

Felismerve a VIP-közösségben rejlő kiaknázatlan lehetőségeket és a vállalkozások közös felelősségét az akadálymentes munkakörnyezet megteremtésében, ez a kézikönyv két alapvető fontosságú szempontot tárgyal.

Ezt az átfogó útmutatót úgy tervezték, hogy szisztematikus és hatékony megközelítést nyújtson a látássérült egyének támogatásához és mentorálásához, amikor a sütés művészetével és tudományával foglalkoznak. Célunk, hogy mind a segítők, mind a mentorok képessé váljanak a befogadó és gazdagító tanulási környezet megteremtéséhez szükséges ismeretekkel, stratégiákkal és eszközökkel.

Ebben a kézikönyvben lépésről lépésre követhető módszereket, gyakorlati tippeket és adaptálható technikákat talál, amelyek a látássérült személyek egyedi igényeihez igazodnak. A sütés olyan érzékszervi élmény, amelyet mindenki élvezhet, és ennek a kézikönyvnek az a célja, hogy elősegítse a látássérültek függetlenségét, önbizalmát és készségfejlesztését.

Miközben elindul ezen a mentorálási és segítségnyújtási úton, ne feledje, hogy az Ön szerepe kulcsfontosságú egy olyan környezet megteremtésében, ahol a látássérült személyek a sütés művészetén keresztül kibontakozhatnak és kifejezhetik kreativitásukat. Legyen ez a kézikönyv az Ön útmutatója abban, hogy a sütés élményét mindenki számára elérhetővé, élvezetessé és kifizetődővé tegye.

Ebben a kézikönyvben gyakorlati információkat, hasznos tippeket és személyre szabott stratégiákat talál, amelyek megkönnyítik a

látássérültek számára a sütés tanulását és gyakorlását. Minden egyes fejezet úgy van kialakítva, hogy útmutatást és támogatást nyújtson a tanulási folyamaton belül, ösztönözve az önállóságot és függetlenséget.

A módszertani kézikönyv két részre tagolódik:

- Az **első rész** a látássérülteknek szól, akik arra törekszenek, hogy készségeikkel és szenvedélyükkel hozzájáruljanak a sütés dinamikus világához. Itt egy átfogó utazásra indulunk, és felvértezzük a VIP-eket a sütőipari területre való sikeres beilleszkedéshez szükséges ismeretekkel, készségekkel és alkalmazkodási technikákkal. Célunk, hogy képessé tegyük a VIP-eket arra, hogy magabiztosan folytassák a pékasszisztensi karriert, elősegítve a függetlenséget és kibontakoztatva kreatív potenciáljukat az iparágon belül.
- A **második rész** a vállalatok számára készült, amelyek a sokszínűséget a VIP-munkavállalók számára befogadó tér megteremtésével kívánják felkarolni. E törekvés központi eleme a mentor bevezetése - egy olyan szakember, aki elkötelezett a VIP-ek zökkenőmentes beilleszkedésének elősegítése iránt a pékségi munkahelyeken. Ez a rész útmutatást, készségeket és betekintést nyújt a pékségek tulajdonosai, vezetői és alkalmazottai számára, hangsúlyozva a mentorálás átalakító hatását a támogató, hozzáférhető és befogadó pékségi környezet kialakítására.

Célunk, hogy együtt, mentorálás és közös elkötelezettség révén lebontsuk az akadályokat, és újradefiniáljuk a látássérült személyek foglalkoztatásával kapcsolatos narratívát. Csatlakozzon hozzánk ebben a közös erőfeszítésben, hogy olyan sütőipart hozzunk létre, amely nemcsak értékeli a sokszínűséget, hanem aktívan elősegíti egy olyan környezet kialakulását, amelyben minden egyén, látássérültségtől függetlenül, hozzájárulhat, fejlődhet és gyarapodhat. Legyen ez a kézikönyv a pozitív változás katalizátora, és alakítson ki egy olyan jövőt, ahol a befogadás nem csak cél, hanem megélt valóság a pékipari munkahelyeken.

Arra kérjük Önt, hogy fedezze fel ezeket az erőforrásokat, és igazítsa őket az egyes emberek sajátos igényeihez. A sütés lehet egy kifizetődő és sikeres tapasztalat, és ez a kézikönyv megbízható partner kíván lenni ezen az úton.

ELSŐ RÉSZ



1. modul

Pékáruk: történelem és jelentőség

Üdvözljük a Módszertani kézikönyvünk 1. moduljában, ahol egy tartalmas utazásra indulunk a sütőipari termékek magával ragadó világába. A sütés története ugyanolyan gazdag és változatos, mint a kenyér és a sütemények fajtái, amelyeket ma élvezünk. Ez az utazás a sütés eredetén keresztül követi nyomon az ősi kenyérfeldolgozási technikáktól a különböző kultúrák kifinomult süteményeiig és tortáiig tartó fejlődést. Ez a modul a felfedezésünk sarokköveként szolgál, és a sütőipari termékek történelmi szövevényében és mai jelentőségében mélyül el.

1.1 A sütőipari termékek történeti fejlődése

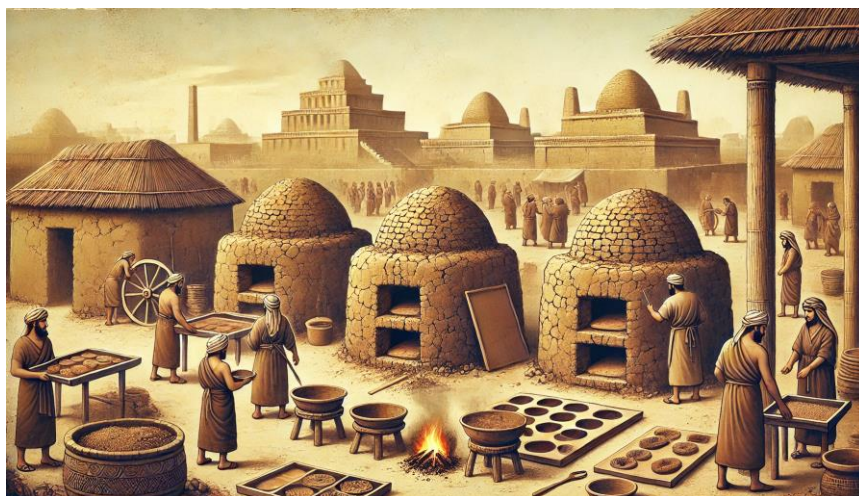
1.1.1 A sütés eredete

Tudta, hogy a sütés története több ezer évre nyúlik vissza, egészen az ősi civilizációkig? A sütés, az emberiség egyik legrégebbi ételfeldolgozási módszere, egy lenyűgöző időutazás, amely bemutatja a kulturális, technológiai és kulináris fejlődést.

A sütőipari termékek, különösen a kenyér, gazdag fejlődéstörténettel büszkélkedhetnek. A legújabb régészeti leletek arra utalnak, hogy a sütés gyakorlata már 23000 évvel ezelőtt, i. e. 21000 körül, a paleolitikum idején elkezdődhetett. Ebben a korszakban az emberiség rábukkant a búza csodáira, megtanulta a búzaszemek lisztjét vízzel összekeverni, majd tűzzel fűtött köveken megsütni. Ez az első, emberi kéz által készített lapos kenyér.

Az i. e. 2600-3000 közötti időszakban az ókori egyiptomiak felfedezték, hogy a liszt és a víz összekeverése és több napig való pihentetése erjedésnek indítja a vad élesztőgombákat, ami kelt tésztát eredményez. Az ő innovációjuk megalapozta a kenyérfeldolgozás későbbi fejlődését, és világszerte pékek számtalan generációjára volt hatással.

A sütés művészetét Mezopotámiában fejlesztették tovább, ahol a világ első kemencéit építették. A mezopotámiaiak agyagkemencéket fejlesztettek ki, amelyek lehetővé tették a szabályozottabb és egyenletesebb hőmérsékletet. Ezek a kemencék jellemzően kupola- vagy henger alakúak voltak, és agyag- vagy vályogtéglából készültek, amelyeket úgy terveztek, hogy megtartsák a hőt. Némelyikük többkamrás is volt, így a pékek különböző hőmérsékleten tudtak különböző termékeket sütni. A sumérok összetett kenyérrecepteket alkottak, amelyek szerves részét képezték étrendjüknek és rítusaiknak.



1. ábra: Ez a mesterséges intelligencia által generált kép egy ókori mezopotámiai jelenetet mutat, több nagy agyagkemencével. A kemencéket hagyományos öltözetű emberek kezelik, kenyeret sütnak és főznek. A háttérben vályogtéglá épületek és egy zikkurat látható, ami a falusi környezetet tükrözi. A kép az agyagkemencék földes tónusait és textúráit, valamint a mezopotámiaiak mindennapi életét örökíti meg

A **görögök és a rómaiak** nagymértékben kiterjesztették a sütési technikákat. A görögök úttörők voltak a különböző kenyerek sütésében, amelyekhez olyan gabonaféléket használtak, mint az árpa és a búza. Kísérleteztek különböző lisztekkel, összetevőkkel, például tejjel, mézzel, sajttal, és különböző formájú és méretű pékárut alkottak.

A sütés **Görögországban** szakmává vált, ami a pékségek létrehozásához vezetett. A rómaiak továbbfejlesztették a sütési technológiát a jobb őrlési technikákkal, illetve a jobb hőmérséklet-szabályozást és a termék jobb konzisztenciáját lehetővé tevő kemencékkel. Nagy pékségeket alakítottak ki, hogy több embert tudjanak kiszolgálni, kiemelve a kenyér fontosságát a

társadalmukban. A sütemények és cukrászsütemények is szerepeltek a rómaiak kínálatában, ami az édes áruk összetettségéről és szeretetéről tanúskodik.

A **középkorban** a pékcéheknek köszönhetően a sütés sokat változott Európában. Ezek a céhek segítettek egységesíteni a recepteket, a technikákat, valamint a kenyér méretét és súlyát, így biztosítva, hogy minden egységes legyen. Emellett a minőségellenőrzést is biztosították, a pékségeket és termékeiket is ellenőrizték, hogy a magas színvonalat fenntartsák. A céhek a tanulók képzését is vállalták, biztosítva, hogy a sütés tudománya generációkon keresztül tovább adódjon. A kenyérfajták egyre sokszínűbbé váltak, minden régió a helyi gabonafélék, az éghajlat és a kulturális ízlés alapján hozta létre a saját fajtáit. A kenyérfogyasztásban is egyértelmű különbség volt a társadalmi osztályok alapján: a gazdagok élvezték a finom, fehér kenyeret, míg a szegényebbek sötétebb, durvább kenyeret ettek.

A **reneszánsz** jelentős fejlődést hozott a sütés terén, köszönhetően a finomítottcukor bevezetésének, valamint a mechanikus keverőgépek és a kifinomultabb technikák használatának. Ebben az időszakban világosan elkülönült egymástól a kenyérsütés és a cukrászat. A cukrászat fejlődött, ahogy a szakácsok és a pékek kísérleteztek a különböző tésztatípusokkal, ami a leveles tészták és a hajtogatott tészták megalkotásához vezetett. A reneszánsz a felfedezések és a kulturális cserék időszaka is volt. Az Ázsiából, Amerikából és Afrikából származó új alapanyagok és technikák beépültek az európai sütésbe, friss ízekkel és módszerekkel gazdagítva a mesterséget, még változatosabbá és kreatívabbá téve a sütést.

A **kortárs** pékáruk a globális hatások, a technológiai fejlesztések, valamint az egészségre és táplálkozási preferenciákra összpontosító keveréket mutatnak be. A sütési technikák innovációja hajtja az ipart, megmutatva alkalmazkodóképességét és elkötelezettségét a változó fogyasztói igények kielégítése és az új technológiák alkalmazása iránt.

1.1.2 A sütési technikák innovációja

A pékek ma már **nem hagyományos liszteket** használnak, hanem például mandula-, kókusz-, csicseriborsó- és quinoaliszteket, hogy kiszolgálják a gluténmentes és egészségtudatos vásárlókat. Olyan összetevőket adnak hozzá, mint a chiamag, a lenmag és a matcha, hogy a pékárukat egészségesebbé és ízletesebbé tegyék. A pékek új kovászos alapanyagokat is készítenek, és hosszabb ideig erjesztik a tésztát a jobb íz és emésztés érdekében, a régi módszereket újakkal vegyítve.

A **modern kemencék** és berendezések pontosan szabályozzák a sütési körülményeket, így minden alkalommal tökéletes eredményt biztosítanak. A robotok és az automatizált rendszerek hatékonyabbá és következetesebbé teszik a sütést, különösen a nagy pékségekben. A pékek a hulladék csökkentése érdekében a sörfőzdékből származó gabonamaradékokat és a túlrejt gyümölcsöket használják fel. A helyi és bio alapanyagokra is összpontosítanak, hogy környezetbarátabbak legyenek, és támogassák a helyi gazdákat.

Az **egészségesebb pékáruk** kevesebb cukorral vagy alternatív édesítőszerekkel, például steviával egyre népszerűbbek. A pékek probiotikumokat, fehérjét és rostokat adnak hozzá, hogy termékeik még egészségesebbek legyenek. Különböző kulináris hagyományokat is ötvöznek, például ázsiai alapanyagokat használnak az európai süteményekben.

A fogyasztók ma már **pék tanfolyamokon** vehetnek részt, és interaktív sütési élményekkel kapcsolódhatnak a sütéshez. Ezek a trendek azt mutatják, hogy a sütőipar növekszik, és új, izgalmas termékekkel rukkol elő.



2. ábra Ez a mesterséges intelligencia által generált kép különböző kenyérfajtákat mutat egy rusztikus faasztalon. A kenyerek között van chapati, amely lapos és kerek; pita, amely kissé felfújtt, zsebes; kovászos, amelynek ropogós a külseje és légies a belseje; és többmagvas kenyér, magvakkal megrakva. A háttér egyszerű, kiemelve az egyes kenyérfajták eltérő textúráit és színeit.

1.2 A pékáruk jelentősége

A pékáruk kulturális jelentősége: A pékáruk világszerte jelentős helyet foglalnak el a különböző kultúrákban, gyakran túllépve a puszta élelmiszer szerepén, mélyebb szimbolikus jelentéseket testesítenek meg, szerepük van a rituálékban és befolyásolják a társadalmi normákat. Vizsgáljuk meg a pékáruk kulturális jelentőségét a különböző kultúrákban.

Vallási rituálék és ünnepségek: A kereszténységben a kenyér Krisztus testét szimbolizálja, különösen az Eucharisztia során, az egységet és a közösségi osztozást jelképezve. A zsidó hagyomány a challah-t szombaton és ünnepnapokon használja, az örömet és az ünneplést jelképezve, míg a matzah a pészah idején kulcsfontosságú, a szabadságot és a szabadulást szimbolizálva. Az iszlám kultúrákban a kenyeret nagyra becsülik, gyakran Isten ajándékának tekintik, és a kenyér pazarlását visszautasítják, ami a hálát tükrözi.

Szimbolizmus és hagyomány: Számos kultúrában a kenyér az életet, a jólétet és az egészséget szimbolizálja. Romániában és néhány szláv országban például a kenyér, gyakran sóval párosítva, a vendégszeretet hagyományos szimbóluma. Az ázsiai kultúrákban a

rizspogácsák és a párolt zsemlek nem csupán táplálkozási alapanyagok, hanem a fesztiválok és ünnepek szerves részét képezik, szerencsét, gazdagságot és egységet szimbolizálva.



3. ábra Ez a mesterséges intelligencia által generált kép egy hagyományos kenyér- és sószerartáson részt vevő románokat ábrázol. A jelenetben hagyományos román öltözkébe öltözött emberek jelennek meg, akik egy kerek kenyeret és egy tál sőt mutatnak be. A környezet ünnepi és barátságos, olyan kulturális elemekkel, mint a himzett ruházat és a rusztikus dekoráció. A háttér egyszerű, rusztikus környezetet foglal magában, hangsúlyozva ennek az üdvözlő gesztusnak a kulturális jelentőségét.

Ünnepi és megemlékező szerepek: A különleges kenyér és péksütemény számos ünnepség központi eleme. Például a „Rosca de Reyes” a spanyol kultúrákban vízkeresztkor, a „Pan de Muerto” a halottak napjára Mexikóban, vagy a „Holdtorta” a Közép-Őszi Fesztivál idején Kínában. Az esküvői torták, amelyek a nyugati esküvők kiemelkedő részei, a jó szerencsét és a termékenységet szimbolizálják, visszanyúlva az ókori római hagyományokhoz, amelyek szerint a menyasszony feje fölött kell megtörni a kenyeret a jó szerencse érdekében.



4. ábra: Ez a mesterséges intelligencia által generált kép a különböző kulturális ünnepek központi részét képező különleges kenyeret és süteményeket ábrázolja. A jelenet a következőket tartalmazza: Rosca de Reyes: Egy nagy, ovális alakú, színes kandírozott gyümölcsökkel díszített kenyér, amely a spanyol kultúrában az Epifániát szimbolizálja, Pan de Muerto: Kerek kenyér csont alakú díszítéssel a tetején, amely Mexikóban a halottak napját jelképezi, Holdsütemény: Kör alakú sütemények, amelyek felszínén bonyolult minták vannak, és amelyeket Kínában az őszi középső fesztivál idején fogyasztanak, esküvői torta: Elegáns, többszintes, díszes cukormázzal és virágokkal díszített torta.

Kézművesség és közösségi identitás: A kézműves sütés újjáéledt, és a hagyományos módszereket, a helyi alapanyagokat és az egyedi regionális ízeket hangsúlyozza, elősegítve a közösségi és kulturális identitás érzését. A pékségek gyakran közösségi központként működnek, különösen a kisvárosokban és a környező településeken, ahol a kenyér megosztása elősegíti a társadalmi kötelékeket és a közösségi szolidaritást.

Társadalmi-gazdasági mutatók: Történelmileg az elfogyasztott kenyér típusa a társadalmi státusz mutatója volt - a jómódúaknak fehér kenyér, a kevésbé szerencséseknek pedig sötétebb, sűrűbb kenyér jutott, ami a gazdasági egyenlőtlenségeket tükrözte. A pékáruk globális elterjedése és adaptációja, mint például a croissant útja Ausztriából Franciaországba, a kulturális cserét és a gazdasági dinamikát mutatja.

Evolúció és alkalmazkodás: A globális diaszpóra és a fúziós konyhák olyan innovatív, a hagyományokat ötvöző pékárukhoz vezettek, mint a cronut (croissant-fánk hibrid) az Egyesült Államokban vagy a japán-európai sütemények fúziója, ami a kulturális alkalmazkodóképességet és a globális összekapcsolódást tükrözi.

1.2.1 A sütőipar gazdasági hozzájárulása

A sütőipar kulcsfontosságú a globális gazdaságban, helyi és nemzetközi szinten egyaránt kihatással van. Munkahelyeket teremt, támogatja az ellátási láncokat, ösztönzi az innovációt és befolyásolja a fogyasztói kiadásokat.

Helyi szinten a pékségek munkát adnak a pékeknek, cukrászoknak, az értékesítési személyzetnek és az adminisztratív dolgozóknak. Munkahelyeket teremtenek a beszállítók, a berendezések karbantartói és a szállítási szolgáltatásban résztvevők számára is. A kis pékségek fellendítik a helyi gazdaságot azáltal, hogy a közeli gazdától vásárolnak alapanyagokat, újjáélesztik a környezetet, és elősegítik a közösségi érzést.

Országos szinten a sütőipar jelentősen hozzájárul a gazdasághoz, különösen azokban az országokban, ahol erős az élelmiszeripar. Magába foglalja a kis pékségeket és a nagy gyártóüzemeket, amelyek mind hozzájárulnak az adóbevételekhez az értékesítési, jövedelem- és iparüzési adókon keresztül.

Globálisan a sütőipar a nemzetközi kereskedelemben is jelen van, az országok exportálják és importálják a sütőipari termékeket és alapanyagokat. Ez a kereskedelem világszerte támogatja a gazdaságokat, és biztosítja a fogyasztók számára a termékek változatos választékát.

A sütőipar folyamatosan újít, követi az egészség, a kényelem és a prémium termékek trendjeit, ami a piaci növekedést és a kiadásokat ösztönzi. A pékáruk számos kultúrában nélkülözhetetlenek, és a nehéz gazdasági időkben is stabilan tartják a fogyasztói keresletet.

Összességében a sütőipar jelentősége a munkahelyteremtésben, a gazdasági hozzájárulásban, a nemzetközi kereskedelemben, valamint az innovációra és a fogyasztói igények kielégítésére való képességben nyilvánul meg. Hatása helyi, nemzeti és globális szinten egyaránt érezhető, így az élelmiszeripar kulcsfontosságú része.

1.2.2 Kortárs jelentősége a társadalomban

A sütőipari termékek jelentős helyet foglalnak el a mai társadalomban, befolyásolják a kulináris trendeket, központi szerepet játszanak az ünnepeken és a kulturális gyakorlatokban, és a mindennapi élet alapvető kellékei.

Az olyan pékáruk, mint a kenyér, a zsemle és a muffin, alapvető szénhidrátokat és rostokat biztosítanak, így világszerte kulcsfontosságúak a mindennapi étrendben. Az „**útközben**” életmód térhódítása megnövelte a hordozható és kényelmes pékáruk iránti keresletet, mint például a kézben tartható sütemények, energiaszeletek és reggeli szendvicsek népszerűségét, amelyek a modern élet gyors tempóját szolgálják. A **kézműves** termékek és a kézműves sütés újra népszerűvé vált. Az **egészségügyi** és **wellness** trendek szintén nagy hatással voltak a pékárukra, ami az emberek egészségtudatosabbá válásával egyre több gluténmentes, bio, alacsony szénhidráttartalmú és növényi alapú opciót eredményezett.

A pékáruk számos kulturális hagyományban és ünnepkötben központi szerepet játszanak, például a születésnapi torták, az esküvői torták és az ünnepekre jellemző pékáruk, mint a karácsonyi sütemények vagy a Holdtorták az Őszközép Fesztiválra. Ezek a termékek nem csupán élelmiszerek, hanem az öröm, az egység és a hagyományok szimbólumai is, amelyek döntő szerepet játszanak a kulturális és személyes mérföldkövek megünneplésében. A pékségek gyakran szolgálnak közösségi térként, ahol az emberek összegyűlnek, és ahol a közösség és az összetartozás érzését erősítik. A pékáruk megosztása - akár családi környezetben, akár közösségi összejöveteleken - megerősíti a társadalmi kötelékeket és a kulturális hagyományokat, kiemelve az ételek szerepét a közös emberi élményekben.

Az élelmiszerek **globalizációja** új piacokra hozta el a pékáruk sokféleségét, ami olyan fúziós kreációkat eredményezett, amelyek különböző kulináris hagyományokat ötvöznek, mint például a cronuts (croissant-fánk hibridek) és a matcha ízű sütemények. Ez a kultúrák közötti keveredés a sütés terén változatosabbá teszi a kulináris

palettát, és elősegíti a kulturális megértést és megbecsülést az ételeken keresztül.

Összefoglalva, a sütőipari termékek a mai társadalomban sokkal többet jelentenek, mint egyszerű táplálékot; a mindennapi táplálkozás szerves részét képezik, a kulináris trendek és az egészségtudatosság tükörképei, az ünnepek és hagyományok fontos elemei, a társadalmi kapcsolatok és a kulturális csere közegei.



5. ábra: Ez a mesterséges intelligencia által generált kép a kenyér és a sütemények mai társadalmi jelentőségét szemlélteti. A jelenet egy rusztikus asztalt ábrázol, amelyen különféle kenyerek és péksütemények, köztük teljes kiőrlésű kenyér, bagett, croissant és kézműves kenyerek találhatók. Az asztal körül különböző kultúrájú és háttérű emberek gyűlnek össze, akik együtt élvezik az ételeket. A környezet ötvözi egy modern pékség és egy közösségi összejövétel elemeit, hangsúlyozva a kenyér és a sütemények táplálkozási, gazdasági, kulturális és társadalmi jelentőségét a mai világban. Az általános légkör meleg és hívogató, amely a kulturális cserét és az egységet tükrözi a pékáruk élvezetének közös élményén keresztül.

2. modul

Élelmiszertudomány: táplálkozási és hulladékkezelési szabályok

Az élelmiszertudomány és a hulladékkezelési szabályozás megértése alapvető fontosságú. Az ezzel kapcsolatos ismeretek javítják a pékáruk minőségi és egészségügyi **szempontjait**, és összhangba hozzák a vállalkozásokat a fogyasztói elvárásokkal.

A **hulladékkezelési** szabályok betartása nemcsak a fenntarthatóság, hanem a versenyelőny szempontjából is jelentős. Ez a modul normatív és empirikus betekintést nyújt az élelmiszerhulladék-szabályozási ágazatba, **ezen belül** a sütőiparban, elősegítve a hatékonyság és az etika hangsúlyozását célzó informatív megközelítést.

2.1.1. Stratégiák a kenyérpazarlás csökkentésére

Többféle megoldást vezettek be a fenti problémák kezelésére. A fejlett készletgazdálkodási rendszerek bevezetése lehetővé teszi a pékségek számára a készletszintek pontos nyomon követését. Ez segít csökkenteni a túltermelést, mivel biztosítja, hogy csak a megfelelő mennyiségű kenyeret süssék, és a túltermelés minimalizálásával a pékségek hatékonyan csökkenthetik a pazarlást, miközben optimalizálják az erőforrások kihasználását. A pékségek a maradékot új termékekké hasznosíthatják, például az el nem adott kenyeret zsemlemorzsává vagy krutonná alakíthatják, így csökkentve a hulladékot és további bevételi forrásokat teremtve.

Emellett az adagok méretének a fogyasztói igényekhez való igazítása biztosítja, hogy a pékségek a megfelelő mennyiségű kenyeret állítsák elő, csökkentve a felesleges termelést és a hulladékot. A módszer nagy szerepet játszott a személyzet körében a hulladéktudatosság kultúrájának kialakításában, és a helyi élelmiszerbankokkal való együttműködés jelentősen csökkentette a pazarlást. A kenyérpazarlást csökkenti az alkalmazottak ösztönzése fejlesztési ötleteik proaktív megvalósításában. A helyi élelmiszer bankokkal

vagy jótékonyági szervezetekkel való együttműködés lehetőséget ad a pékségeknek arra, hogy felajánlják a felesleges kenyeret, amely még biztonságosan fogyasztható, de nem felel meg a kiskereskedelmi szabványoknak. Ez nemcsak a hulladék mennyiségét csökkenti, hanem az élelmezési bizonytalanság megszüntetésével pozitívan járul hozzá a közösség jólétéhez is.

Emellett fontos szerepet játszanak a hatékony tárolási és **élelmiszer-tartósítási technikák**, mint például a fagyasztás vagy a vákuumzárás, amelyek segítenek meghosszabbítani a kenyértermékek eltarthatóságát. Ez megakadályozza a megromlást, és biztosítja, hogy a kenyér hosszabb ideig friss és használható maradjon. A pék ágazatban a fenntartható gyakorlatok és stratégiák elfogadásával és az élelmiszerpazarlás minimalizálásával a sütőipar nemcsak az erőforrásvesztéséget akadályozza meg, hanem hozzájárul a társadalom zöldebbé tételéhez és az olyan szélesebb körű problémák kezeléséhez is, mint az éhezés és az alultápláltság.

2.2.2 Szélesebb körű hatások és fenntartható fejlődés

Az élelmiszer-vesztés csökkentésére irányuló erőfeszítések társadalmi, környezeti és gazdasági előnyök révén jelentősen hozzájárulnak a fenntartható fejlődés megvalósításához. Az élelmiszer-vesztés és -pazarlás valóban hatással van a fenntarthatóságra, a táplálkozásra, az élelmezésbiztonságra és a környezeti okokra. A statisztikák szerint az élelmiszerek mintegy 14 százaléka elvész, mielőtt a kiskereskedelmi piacra kerülne, és további 17 százaléka a kiskereskedelem és a fogyasztók szintjén vész kárba. Az élelmiszer-vesztés és -pazarlás problémája még az olyan kérdésekre is óriási hatással van, mint az éhezés, az alultápláltság, az üvegházhatású gázok kibocsátása, ami sürgős és költséges célzott beavatkozásokat igényel.

2.3.3 Jogi és szakpolitikai intézkedések

Az Európai Unió (EU) jogilag kötelező érvényű célokat tűzött ki az élelmiszer-pazarlás kezelésére, és előírta a tagállamoknak, hogy 2030-ig konkrét csökkentési célokat érjenek el. A kötelezettségvállalás így jól kapcsolódik a 12.3. fenntartható fejlődési

célhoz, amely hangsúlyozza a szilárd kormányzási keretek kulcsfontosságú szerepét az infrastrukturális és technológiai szűk keresztmetszetek leküzdésében.

Az ellátási lánc egészét tekintve alapvető fontosságúak az együttműködésen alapuló erőfeszítések, amelyek olyan kezdeményezéseken alapulnak, mint az élelmiszerbankok, amelyek a felesleges élelmiszereket környezeti és társadalmi előnyökért osztják újra. Az élelmiszer-veszteséggel és -pazarlással foglalkozó uniós platform megkönnyíti ezt az együttműködést, és fokozza az információcserét, hogy felgyorsítsa a fenntartható fejlődési célok felé való haladást.

Az olyan szabályok és jogszabályok, mint például az EU felülvizsgált hulladékkal kapcsolatos jogszabályai, azok közé a tényezők közé tartoznak, amelyek valóban segíteni fogják az FLW általános helyzetének kezelését, beleértve a hulladék elkerülésének kezelését és megadóztatását az innováció ösztönzése és a pazarló termelés csökkentése érdekében.

2.4.4. Körforgásos gazdaság és innovatív megközelítések

A körforgásos gazdasághoz hasonló innovatív megközelítések kulcsfontosságúak az élelmiszer-pazarlás elleni küzdelemben. Példaként említhetők a sörgyártási hulladékot kenyérré alakító kezdeményezések, amelyek azt szemléltetik, hogyan lehet az erőforrásokat ugyanazon a körfolyamaton belül újra felhasználni. Az egyenesen a fogyasztókhoz kerülő friss kenyérhulladék a globális élelmiszerhulladék 12%-át teszi ki. Az üzemeltetők itt megtalálhatják a módját annak, hogy befolyásolják a környezetvédelmi kérdést. A „Brussels Beer Project” társaság például évi 10 tonna kenyér újrahasznosítását tűzte ki célul, ami azt mutatja, hogy a körforgásos gazdaság hogyan oldhatja meg a hulladékproblémát.

A liszt sörfőzésre való előkészítésével, majd a kenyérfőzéshez használt gabona újra felhasználásával a kör zökkenőmentesen bezárul, és életre kel a nanoanyag-alapú termelés. Ez elősegíti a fenntartható megközelítést és a nyersanyagok újrahasznosítását.

Az élelmiszertudomány és a táplálkozástudomány beépítése kulcsfontosságú szerepet játszik az élelmiszer-veszteség és -pazarlás (FLW) csökkentésében, különösen a csomagolási technológiák, az eltarthatósági időt megőrző módszerek és az összetevők skálájának bővítése terén elért fejlesztések révén.

A fenntartható gyakorlatok alkalmazása összhangban van a fogyasztók értékrendjével, versenyelőnyt biztosít, hűséget és bizalmat épít. Az FLW csökkentésére irányuló integrált stratégia megvalósításához politikai beavatkozások, együttműködési kezdeményezések, valamint az élelmiszer-tudomány és -technológia folyamatos fejlesztése szükséges. A pazarlást elkerülő változtatások és a fenntarthatóság iránt elkötelezett vállalatok pozitívan járulnak hozzá a társadalom és környezet változásaihoz.

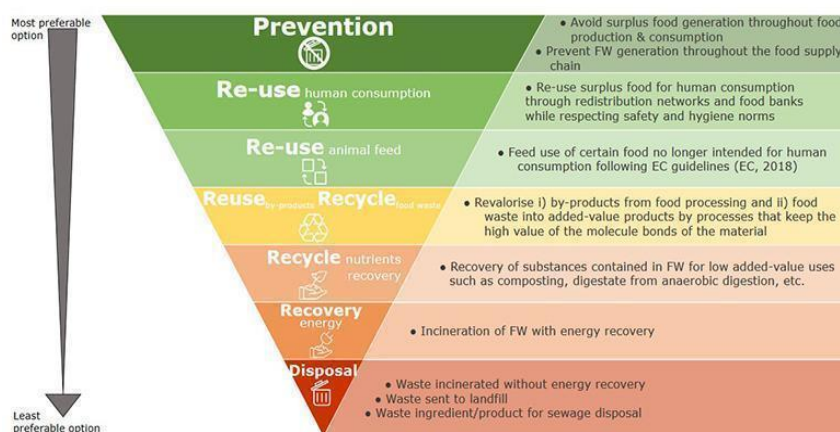
A hulladékmentes gyakorlatok elfogadása lehetővé teszi az egyének és a vállalkozások számára, hogy jelentősen csökkentsék környezeti lábnyomukat, megőrizzék erőforrásaikat és hozzájáruljanak a fenntartható jövőhöz. Ez magában foglalja a figyelmes fogyasztás felé való elmozdulást, az anyagok újra felhasználását és a felelős hulladékgazdálkodási gyakorlatok végrehajtását a termék életciklusa során. A zéró hulladék filozófiája és elvei olyan megközelítésre utalnak, amelynek célja az élelmiszer-pazarlás minimalizálása vagy teljes megszüntetése az egész ellátási láncban, a termeléstől a fogyasztásig.

A pékségek a száraz kenyeret kreatívan újra hasznosíthatják, például krutonok, kenyérpuding vagy francia toast formájában, gyakran kedvezményes áron árusítva ezeket fogyasztásuk előmozdítása érdekében.

Egy másik innovatív megközelítés magában foglalja az összetevők valamennyi részének felhasználását; például a citrusféléből készített cukorrépa készítése, vagy a süteményekből származó maradék gyümölcspüré felhasználása a smoothiek-ban vagy szószokban.

Ezenkívül a pékségek partner megállapodásokat köthetnek a **helyi élelmiszerbankokkal vagy hajléktalanszállókkal**, hogy felesleges árukat adományozzanak, amelyek még mindig biztonságosak a

fogyasztásra, de nem felelnek meg a kiskereskedelmi szabványoknak. Környezetbarát gyakorlatokat is alkalmazhatnak, például minimális vagy környezetbarát csomagolást használhatnak az elszállítandó tételekhez, és ösztönözhetik az ügyfeleket, hogy saját konténereiket hozzák magukkal a nagykereskedelmi vásárlásokhoz vagy a kiszállítási megrendelésekhez. Ezek a kezdeményezések nemcsak csökkentik az élelmiszer-pazarlást, hanem támogatják a közösség fenntarthatósági erőfeszítéseit is.



6. ábra: Az ábra az élelmiszer-túlterhelés, a melléktermékek és az élelmezési hulladék megelőzésére szolgáló stratégiák prioritási hierarchiáját ábrázolja. Ennek a keretrendszernek az élelmiszer-pazarlás csökkentésére irányuló hatékony stratégiák kidolgozását kell irányítania. A piramis tetején a megelőző intézkedések állnak, majd az emberi fogyasztásra alkalmas élelmiszer-túlfogyasztás újrafelhasználásának útvonala, az állati takarmányként már nem alkalmas táplálék újbóli felhasználása, az anyagok újrafeldolgozása nagy értékű termékek (részleges lebomlással), a tápanyagok visszanyerése, az energia-visszanyerés, és a legkevésbé előnyben részesített lehetőségként a hulladék ártalmatlanítása.

2.5. Jógyakorlatok

A pékipar élelmiszertudományi, táplálkozástudományi és pazarlásellenes szabályaival összefüggésben számos bevált gyakorlat alkalmazható az élelmiszerek minőségének megőrzésére és a hulladékcsökkentésnek a biztosítására:

1. **Hozzávalók kezelése:** A sütőipari alapanyagok lejáratí címkéinek rendszeres ellenőrzésével a felhasználás előtt meggyőződhetünk arról, hogy felhasználjuk őket, mielőtt lejáratí idejüket meghaladnák vagy megromlanának, és így jelentősen csökkenthetjük a pazarlást. A hűtőszekrény további segítséget nyújt az alapanyagok állagának megőrzésében addig, amíg nem használjuk fel őket.

2. **Páratartalom:** Fontos a tárolóhelyiségek páratartalmának szabályozása a nedvesség megelőzése érdekében, ami penészesedéshez és megromláshoz vezethet, valamint megfelelő tárolóedények használata, amelyek tiszták, szárazak és zárhatóak, hogy megvédjék a pékárukat a szennyeződésektől és a környezeti tényezőktől.
3. **Minőségbiztosítási rendszerek:** Nagy szükség van a legmagasabb szintű ellenőrzési rendszerek kialakítására a HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) rendszerében, amely azonosítja, értékeli és ellenőrzi az élelmiszer-biztonság szempontjából jelentős veszélyeket. A HACCP rendszere részletesen a 1.6. modulban található.
4. **Az élelmiszer-hulladék nyomon követése és jelentése:** A sütőipari résztvevők figyelembe vehetnék az összes olyan követelményt, amelyet a kiemelkedő jogszabályok, például az EU hulladékokról szóló keretirányelve ír elő az adatok nyilvántartására és a hulladékok jelentésére. Ez az egyik olyan eszköz, amelyet bevezethetnek a pékségében, hogy meghatározza, hol vannak hiányosságok, és hogy nyomon kövesse az idővel elért haladást, hogy mérje és jelentse az élelmiszer-hulladékot.
5. **A mérési módszertan egységesítése:** Az EU által javasolt, az élelmiszer-pazarlás mérésének szabványos ellenőrző sávjai alapján történik a biztonság és a pontosság összhangba hozása a meghatározott jelentési iránymutatásokkal. Az élelmiszer-hulladék dokumentálásának egységesített uniós módszere minden vállalkozás számára biztosítja az általános követelményt, és figyelemmel kíséri a fenntartható világra való törekvés folyamatát.
6. **Folyamatos fejlesztés és tudáscsere:** Az élelmiszer-veszteséggel és -pazarlással foglalkozó uniós platform (The EU Platform on Food Losses and Food Waste) az információcsere és a technikai ismeretátadás eszköze. Ennek segítségével a pékségek az élelmiszer-hulladék hasznosítása terén is fejlődhetnek.

3. modul

Kémia a konyhában: erjesztés és élesztők

Széles körben ismert, hogy a kenyér fogyasztása nagy szerepet játszik az átlagember mindennapi étrendjében. A különböző formák, aromák, ízek és összetevők eltérőek, mivel többféle eljárással lehet kenyeret készíteni. Az ezzel kapcsolatos tudás generációkon át öröklődik, még ma is fellelhetők minden háztartásban. Ahogy a tudomány tovább halad, a kenyérfeldolgozási eljárások sokoldalúsága és változatossága fejlődik, és ösztönzi a jó minőségű és tartós kenyér tömegtermelését. Az erjesztési eljárásban, amely befolyásolja a kenyérfeldolgozás művészetét, az élesztő kulcsszerepet játszik. Ez a fejezet megvizsgálja a fermentáció és az élesztő jelentőségét a kenyér készítésében, megmagyarázva azok szerepét, hatását és előnyeit a termékekre vonatkozóan.

3.1.1. Élesztő és fermentáció

Az erjesztés olyan biológiai folyamat, amelynek során a mikroorganizmusok szénhidrátokat metabolizálnak, energiát és különböző melléktermékeket termelve. A kenyérsütés során az erjesztés több fontos funkciót is betölt, és ezt az élesztő segítségével érik el. Az élesztő a gombák országába, pontosabban az Ascomycota osztályba tartozó mikroorganizmus. A kenyérsütésben a legáltalánosabban használt élesztő a *Saccharomyces cerevisiae*, bár más fajokat, például a *Candida milleri* és a *Saccharomyces exiguus* élesztőgombát is hasznosítják a különböző kenyérsütési hagyományokban.

Az élesztőknek három fő jellemzőjük van. Először is, az élesztő döntő szerephez jut a tészta **kelesztésében**. Az élesztő a lisztben lévő vagy a tésztához adott cukrokat fogyasztja, és azokat metabolizálja, melléktermékként szén-dioxidot (CO₂) és etanolt (alkoholt) termelve. A CO₂ megreked a tésztában, aminek hatására az megemelkedik, és

légzsebek keletkeznek, amelyek a kenyér jellegzetes könnyű és légies textúráját adják.

Másodszor az élesztő **ízfokozóként** működik, amely jelentősen hozzájárul a kenyér karakteres ízéhez. Az erjedés során az élesztő szerves savakat, például ecetsavat és tejsavat, valamint más ízvegyületeket, például észtereket és aldehideket termel. Ezek a vegyületek hozzájárulnak a kenyér gazdag, összetett ízéhez, különösen a kovászos fajták esetében. Emellett segítenek a tészta pH-értékének szabályozásában, ami befolyásolja a gluténképződést és az enzimaktivitást.

Harmadszor, az élesztő erjedése hatással van a kenyértészta **gluténfejlődésére**. Mivel az élesztő cukrokat erjeszt és CO₂-t terme, a gáz beszorul a búzafehérjék (glutenin és gliadin) által alkotott gluténhálózatba. Ez a hálózat adja a kenyér szerkezetét és rugalmasságát, lehetővé téve, hogy az erjedés és a sütés során kitáguljon.

Az élesztő különböző formáit alkalmazzák a kenyérfeldolgozásban:

- **Aktív száraz élesztő:** Ez az élesztőtípus a leggyakrabban elérhető bármely élelmiszerüzletben. Az aktív szárazélesztő szárított élesztősejtekből áll, egy kis adag inaktív anyaggal együtt, hogy segítsen stabil maradni a tárolás során. Felhasználás előtt meleg vízben (kb. 43°C) kell rehidratálni egy kis mennyiségű cukorral együtt, hogy aktiválódjon.
- **Instant élesztő** (más néven gyors felfutású élesztő): Az instant élesztő hasonló az aktív szárazélesztőhöz, de kisebb részecskékre őrlik, és más szárítási folyamaton megy keresztül, így aktívabbá és gyorsabb hatásúvá válik. Előaktiválás nélkül közvetlenül a liszthez keverhető, így időt takarít meg a kenyérfeldolgozás során.
- **Friss élesztő** (sűrített élesztő): A friss élesztő nedves és romlandó, jellemzően kis pogácsákban kerül forgalomba. Magasabb a víztartalma, mint a szárított élesztőnek, és hűteni kell. A friss élesztő könnyen morzsolható, és felhasználás előtt közvetlenül a liszthez adható vagy meleg vízben feloldható.

- **Savanyú kovász:** A savanyú kenyér a savanyú kovász indítóban - liszt és víz keverékében - lévő vad élesztőre és laktobacilusokra támaszkodik, amelyek idővel erjednek. Ezt a kultúrát friss liszttel és vízzel való rendszeres táplálással tartják fenn. A kovász egyedi ízprofilt ad a kenyérnek, és hosszabb erjedési időt igényel a kereskedelmi élesztőhöz képest.

Az erjedés és az élesztő hatékonyságát befolyásoló tényezők a következők:

- **pH:** Jellemzően savas vagy enyhén savas (4,5-6,5).
- **Hőmérséklet:** 35-45°Celsius között mozog. Az alacsonyabb hőmérséklet lassítja az erjedést, míg a magasabb hőmérséklet nem kívánt aromákhoz és túlzott savtermeléshez vezethet.
- **Relatív páratartalom (RH%):** Ideális esetben 50% és 90% között tartandó.
- **Szénforrás:** A tejsavbaktériumok (LAB) és az élesztő monoszacharidokat és diszacharidokat metabolizálnak.
- **Cukorszint:** Optimális tartomány: 2,0-10,0%. A magasabb szintek az ozmotikus nyomás miatt akadályozhatják a mikrobiális aktivitást. A maradék nem erjesztett cukrok a sütés során szükségesek a megfelelő kéregszín kialakulásához.
- **Sószint:** Legfeljebb 2,5%. A magasabb szintek jelentős ozmotikus stresszt jelentenek az élesztősejtekre.
- **Víztartalom:** Ideális felszívódási szint 50% vagy magasabb, a liszt tömegére vonatkoztatva. A túlzott mennyiségű víz gyorsabb és ellenőrizhetetlen élesztőaktivitáshoz vezet.
- **Élesztő/LAB szintek:** A magasabb élesztő/LAB szintek lerövidítik a tészta érleléséhez szükséges teljes erjesztési időt.

3.2.2. Élesztők a gyártási folyamatban

Hogyan épülnek be tehát a fenti tényezők a kenyérbélesztés folyamatába? Az eljárás a liszt meleg vízzel és kis mennyiségű cukorral való összekeverésével kezdődik, hogy az élesztő aktiválásához kezdeti táplálékot biztosítson. Amikor az élesztő aktiválódik, megindul az erjedés. A tészta dagasztása lehetővé teszi a glutén kialakulását, így az hatékonyan tudja megkötni a széndioxidot. Így ebben a szakaszban az élesztő és az egyéb összetevők egyenletesen eloszlanak a tésztában. A dagasztás után kezdődik a kelesztés, ahol a tésztát meleg, nedves környezetben hagyják

erjedni. Ebben az erjesztési szakaszban az élesztő a cukrokat erjeszti, CO₂ gázt termel és kialakítja a kenyér ízét. Miután a tészta a kétszeresére dagadt, kenyeret vagy más kívánt terméket formáznak belőle. A formázás során az élesztő újra eloszlik, és lehetővé teszi a glutén további fejlődését. Miután a tésztát a sütőbe helyezték, az élesztő továbbra is szén-dioxidot (CO₂) termel, amíg a hő hatására inaktiválódik. A csapdába esett gáz kitágul, ami a tészta további kelesztéséhez vezet. Emellett a hő megváltoztatja a fehérjét, létrehozva a kenyér szerkezetét.

Az élesztő és az erjesztés a kenyérfeldolgozás bonyolult folyamatának szerves részét képezik, és számos olyan előnnyel járnak, amelyek nagymértékben javítják a kenyér minőségét, ízét és állagát. Ezeket az előnyöket már évszázadok óta elismerik, és a kortárs tudományos kutatások folyamatosan vizsgálják és tisztázzák a mögöttük álló mechanizmusokat.

Mint korábban említettük, az élesztő és az erjesztés javítja a kenyér textúráját és térfogatát azáltal, hogy szén-dioxid gázt termel, amely a tésztában megreked, ami a tészta tágulását okozza, és következésképpen könnyű, légies textúrát eredményez a termékben. Az erjesztés a glutén fejlődését is fokozza, ami erősebb gluténhálózatot eredményez, amely jobban képes megtartani a gázbuborékokat, ami a kenyér térfogatának növekedéséhez és puhább morzsához vezet.

Emellett az aroma és az íz fokozása is az erjesztés melléktermékei. Az erjesztés során különböző aromavegyületek keletkeznek, többek között alkoholok, savak, észterek és aldehidek, amelyek hozzájárulnak a kenyér jellegzetes aromájához és ízéhez. A szerves savak, például az ecetsav és a tejsav hozzájárulnak a kovászos kenyér pikáns ízéhez, míg az alkoholok és az észterek gyümölcsös és virágos aromákat kölcsönöznek.

Az eljárás másik említésre méltó előnye a termék eltarthatósági idejének meghosszabbítása. Az erjedés során keletkező ecetsav és más szerves savak természetes tartósítószerként működnek, gátolják a romlást okozó mikroorganizmusok növekedését, és meghosszabbítják a kenyér eltarthatósági idejét. Az erjesztés emellett csökkenti a tészta pH-értékét is, olyan környezetet teremtve,

amely kevésbé kedvező a patogén baktériumok szaporodásához, tovább fokozva a kenyér mikrobiális stabilitását.

Javul a kenyér tápanyag profilja, mivel az erjesztési eljárás során az összetett szénhidrátok és fehérjék egyszerűbb, emészthetőbb formákra bomlanak le, ami javítja a kenyérben lévő tápanyagok biológiai hozzáférhetőségét. A teljes kiőrlésű liszt kovászkultúrákkal történő erjesztése bizonyítottan növeli a bioaktív vegyületek, például az antioxidánsok és fenolos vegyületek szintjét, ami potenciálisan egészségügyi előnyökhöz vezethet, beleértve a jobb antioxidáns aktivitást, a gyulladáscsökkentő hatásokat és a krónikus betegségekkel, például a szív- és érrendszeri betegségekkel és a rák bizonyos típusaival szembeni potenciális védelmet.

Az erjesztési folyamat képes csökkenteni a fitáttartalmat. Ez azért lehetséges, mert a fitát, a gabonafélékben található természetes vegyület, képes megkötni az ásványi anyagokat, ezáltal csökkentve azok felszívódását a szervezetben. Az élesztő általi erjesztés csökkentheti a kenyér fitáttartalmát, ezáltal növelve az ásványi anyagok hozzáférhetőségét.

Az erjesztés során mind az élesztő, mind a tejsavbaktériumok olyan enzimeket választanak ki, amelyek katalizálják a tésztában jelen lévő gluténfehérjék hidrolízisét. Ez az enzimatis aktivitás potenciálisan lebonthatja azokat a specifikus gluténfehérjéket, amelyek a gluténérzékenységben szenvedő egyéneknél immunválaszok kiváltásáért felelősek. Azáltal, hogy ezeket a gluténfehérjéket kisebb peptidekre bontja, az erjesztés csökkentheti a glutén immunogenitását, így az tolerálhatóbbá válik a gluténnel kapcsolatos rendellenességekben, például cöliákiában vagy nem cöliákiás gluténérzékenységben szenvedő egyének számára. Ez a folyamat azért jelentős, mert potenciálisan enyhítheti a gluténérzékenyek által tapasztalt tüneteket, és lehetőséget kínál számukra a kenyértermékek káros hatások nélküli élvezetére. Lényeges azonban megjegyezni, hogy a fermentáció során a glutén hidrolízisének mértéke olyan tényezőktől függően változhat, mint az erjesztési idő, a hőmérséklet, valamint az érintett élesztő- és baktériumtörzsek konkrét fajtái.

Összefoglalva, az élesztő és az erjesztés a kenyérfőzés művészete mögött álló dinamikus duó. Az élesztő, egy sokoldalú mikroorganizmus, döntő szerepet játszik a tészta kovászásában, az ízek kialakításában és a gluténképződéshez való hozzájárulásban, ami a pék eszköztárának nélkülözhetetlen összetevőjévé teszi. Anyagcsere-tevékenysége révén az erjesztés egyszerű alapanyagokat alakít át kulináris remekművé, javítva a kenyér állagát, ízét és tápértékét. A különböző élesztőtípusok és szerepük megértése is képessé teszi a pékeket arra, hogy különböző kenyérfőzési technikákkal kísérletezzenek, és ízletes, a saját preferenciáikra szabott kenyeret hozzanak létre. Az élesztő és az erjedés előnyeit kihasználva a pékek kiváló ízű, állagú és egészséges kenyeret készíthetnek, elmélyítve ezzel az ősi mesterség és a biokémiai folyamatok iránti megbecsülést.

4. modul

Tészta- és kenyérsütési technikák: különleges kenyerek különböző kultúrákban

Kenyeret már az ókorban is fogyasztottak az emberek. A ősi civilizációkban kőmalmokkal őrölték a gabonát, majd gyúrták egybe vízzel és sóval, esetenként kovással, majd formázták lepény vagy cipó formára, és szabad tűzön vagy kemencében sütötték készre. Egyiptomból már a Krisztus előtti évszázadokból is vannak emlékeink, de Görögországban és Angliában is készült kenyér már ezen időkben.

4.1. A kenyérkészítés története

4.1.1. Az ipari forradalom után

A gyors ütemű gépesítésnek köszönhetően egyre modernebb technológiát használtak az európai és amerikai pékségekben is. A termelésben megjelentek a gépek hajtotta hengermalmok, az ipari fatüzelésű kemencék, a gőz- és gázsütők.

A világ más tájain, így Ázsiában és Afrikában a fejlődés lassabb ütemű volt, illetve máig alkalmazzák a hagyományos sütési eljárásokat az ipari termelés során.

4.1.2. Napjaink technológiái

A XX. század második felétől, az agrártudomány, a mikrobiológia és a péktechnológia tudományos felfedezéseinek köszönhetően az ipari termelés képessé vált arra, hogy a társadalom minden rétege számára megfizethető árú kenyeret tudjon gyártani. A búzanemesítésnek és a gabonahibridek növekvő termés hozamának köszönhetően a gabona ára Európa-szerte gyorsan csökkent. A fehér

kenyér, a II. világháború utáni Európában már nem csak a gazdagok kiváltsága volt.

A jólét egyik szimbólumából napjainkra a fehér kenyér Európa nagy részében mindennapi alapélelmiszerünké vált. Nem úgy, mint Skandináviában vagy Ázsiában, ahol a búza helyett vagy mellett árpából, zabból, rizsből, illetve álgabonákból készítik a kenyerek legjavát.

Napjainkban, az határozza meg egy adott kultúrában – elsősorban a nagy mennyiségben – gyártott kenyerek típusát, a felhasznált gabona fajtáját, hogy az adott területen mit tudnak megteremni. Míg Közép- és Dél-Európában a búza a legelterjedtebb gabonaféle, Észak-Európában a legtöbb kenyérféle rozsból, árpából és zabból készül.

4.2. Gabonafélék és sütési eljárások

4.2.1. Gabonák és álgabonák

Ahogy korábban is említettük, Európában a búza az egyeduralkodó gabonaféle. De emellett Közép- és Észak-Európában jelentős termőterületei vannak az árpanak, a rozsnak és a zabnak is. Ugyanakkor készülhet kenyér kukoricából, rizsből vagy álgabonákból is (mint pl. köles, hajdina, csicseriborsó stb.).

4.2.2. Őrlés eljárások, liszt típusok

Ahhoz, hogy a gabonából jó ízű kenyeret, megfelelő állagú tésztát készíthessünk, feldolgozás előtt mechanikai kezelésnek kell alávetnünk. A különböző típusú liszt őrlést követően, a megfelelő finomságú lisztté szítálva, adalékokkal, vagy anélkül, pihentetést követően kerülhetnek feldolgozásra, vagy a boltok polcaira.

Attól függően, hogy milyen összetevőkből áll, és milyen arányban tartalmazza a gabonaszem bizonyos részeit, az adott lisztfajta egyedi kódnevet kap. Ugyanakkor országonként eltérő lehet például a finomliszt számozása. Míg Magyarországon BL55, Németországban 550 a száma. Illetve a fehér kenyérlisztet Magyarországon BL80, Ausztriában pedig 1050-es kódnévvel jelölik.

A nagyobb számértékek magasabb hamutartalomra utalnak. Minél több gabonarészt tartalmaz az adott liszt típus, annál sötétebb, esetenként szemcsézettebb.

MAz adott liszt típusát a felhasznált gabona sikértartalma (lisztfehérje) és aránya is meghatározza. Ennek jelölése is általánosan elterjedt Európán belül, feltüntetése több országban kötelező. Elsősorban nem a gluténérzékenység miatt, hanem azért, mert a siker mennyisége nagyban meghatározza a kenyértészta minőségét.

4.2.3. Sütési-elkészítési módok

A kenyér összeállítása során a tésztát különböző mechanikai és kémiai hatások érik. Vízzel, sóval, adalékanyagokkal, élesztővel vagy kovással találkozik a liszt a feldolgozási folyamat közben, és a hosszabb-rövidebb érési időt, gyúrás, nyújtást követően, visszafordíthatatlan változások mennek végbe.

A kenyérfélék közös jellemzője, hogy mint alapélelmiszer, összetevői közül legnagyobb százalékban gabonaőrleményt vagy lisztet tartalmaz. Bár készülhet töltelékekkel, vagy édes tésztából, szerkezete lehet réteges, állaga lágy, jellemzően sós alapíze van, bélzete tömör, külső kérge elkülönül a bélzettől, és legtöbbször keményre sült.

A kenyér **hőkezelést** követően válik fogyaszthatóvá. Típusától, elkészítési módjától függően, süthetjük akár már 100 C foktól, egészen 400-450 C fokig, zárt égésterű sütőben, katlanban, földbe ássott, vagy épített sütőtérben, kemence hertjében, vagy annak falára tapasztva. Európában a legelterjedtebb sütési mód a fa- gáz- vagy elektromos fűtésű kemencében történő hőkezelés.

4.3. A kenyértészta típusai

4.3.1. Erjesztés nélkül készült kenyér

Jellemzően Ázsiában találkozhatunk erjesztés nélkül készített, többnyire lepényformájú kenyerekkel. Elkészítése során nem használnak térfogatnövelő szereket, illetve sok esetben alacsony

sikértartalmú lisztek, vagy siker nélküli álgabonákból készítik. Állaguk tömör, formájuk lapos, kerekded.

4.3.2. Erjesztéssel/térfogatnövelő szerekkel készült kenyér

Európa-szerte jól ismert vekni vagy cipóformájú kenyerek, a pitafélék, a pizza, illetve az arab és indiai lepények nagy része térfogatnövelő- és fermentációt segítő szerek használatával készül.

A **kovászolás** hatására az élesztőgombák és/vagy hasznos tejsavtermelő baktériumok felszaporodása miatt a tésztában gázok szabadulnak fel, amiket a sikerháló köt meg. Ennek hatására a sült tészta megemelkedik, buborékos lesz. Az erjesztéskor a lisztben élettani szempontból is kedvező változások mennek végbe, illetve íz- és aromaanyagok szabadulnak fel. A kenyér az érési folyamatok során tehát nem csak térfogatnövekedésen megy keresztül, hanem jellegzetes íze is ekkor alakul ki.

Európában a legelterjedtebb érést segítő anyag a hagyományos sütőélesztő, amit a pékek és háziasszonyok porított, extrudált, vagy nyers, friss formában is használnak. Alkalmazása egyszerű, bármikor gyorsan beaktiválható, az ipari termelés kedvelt alapanyaga.

A kézműves pékmódszerek térhódításának köszönhetően, az utóbbi évtizedekben több pékségben használják az élesztő mellett/helyett a **természetes kovászt** is, mint kelesztő anyagot. A kovász a gabonaszem külső rétegein élő mikroszkopikus gombák és baktériumok gondosan irányított felszaporításával létrehozott élő anyag, amely folyamatos törődést igényel. Használatával izgalmas formák, textúrák és ízek hozhatók létre.

Egyes országokban sütőporral is készítenek kenyeret, vagy sok helyütt, főképp a nagyüzemi termelésben találkozhatunk hozzáadott enzimekkel.

A fenti térfogatnövelő szerek közül a sütőélesztő mellett a természetes kovász tekinthető a legkíváncsabb, legnépszerűbb segédanyagnak. Érdekesként megemlíthjük, hogy Magyarország egyes vidékein, az élesztő térhódítását megelőző időkben, a 18-19. században savanyított

búzakorpát is használtak a kenyérfélesztés során térfogatnövelő szerként.

4.4. A tésztakészítés technikája

4.4.1. A tészta összeállítása

Az Európában általánosan elterjedt kenyértészták alapanyagai és nélkülözhetetlen segédanyagai közül **a liszt, a víz, az élesztő és a só** a legfontosabb.

Ezen alapanyagok összekeverését, gyúrását, keverését követően válnak egyneművé a különböző halmazállapotú alapanyagok, és jön létre belőlük a kenyértészta.

4.4.2. A tészta érlelése

Az összeállított kenyértésztában jótékony folyamatok, amelyeket elsősorban az élesztő és a kovász indukál, több-kevesebb idő alatt mennek végbe. Jellemzően 30-120 perc alatt érnek formázásra készre az ipari termelés során készült kenyerek, de késleltetett technológia alkalmazása mellett akár 24-48 órát is érhet a kenyér, mielőtt vetésre kész lesz.

Ne feledjük, a **kenyértészta élő anyag!** A benne végbemenő folyamatok, szabad szemmel nem látható baktérium- és élesztőkultúrák munkájának eredményeként hozzák létre az ideális bélzetet és a megfelelő savasságot, ízhatást.



7. ábra: A CO₂ beszorul a tésztába, ami megemelkedik, és légzsákok keletkeznek, amelyek a kenyér jellegzetes könnyű és levegős textúráját adják.

4.4.3. A tészta formázása

A megfelelő ideig érlelt, kelesztett kenyértészta alkalmassá válik a végleges formázásra. Európában jellemzően cipó- és vekniformára alakítják a kenyereket, de pita, lepény, pizzatészta esetén lapos tésztákat formázunk, hajtogatunk, nyújtunk, mielőtt sütőbe vetnénk. Vannak formakenyerek, amelyek zárt sütőformában, kelesztőtálban nyerik el végleges formájukat, míg mások az asztalon, vagy vetőszalagon várják ki a vetést.

A formázás során nagyon fontos figyelni a tészta sérülékenységre. Az szükségesnél hosszabb ideig gyúrt, vagy erőteljes mechanikai hatásnak kitett tészta túlmelegedhet, összeeshet, beszakadhat túlérhet.

Látássérült pékek számára a kenyérfeldolgozási fázisok közül a legjobban adaptálható munkafolyamatok egyike a **formázás**. A tészta aktuális állapota kézzel is jól ellenőrizhető.

4.4.4. A tészta vetése, sütése

A készre kelt tésztát a legtöbbször előmelegített sütőbe vetjük. Látássérült pékek számára jól adaptált munkakörnyezetet biztosíthatunk a vetéshez, ha a kenyér sütőtérbe juttatásához vetőszerkezetet használunk, vagy nem túl mély, kisebb alapterületű, jó bevilágítású hertes kemencébe vetjük, vagy forgókocsis kemencébe toljuk a tésztát. A **gőzölést** minden esetben **zárt**

sütőajtó mögül indítjuk el. A sütési hőmérséklet és idő betartása nagy pontosságot igényel. Hiába a precíz receptúra, nincs két egyforma sütési helyzet, számos tényező befolyásolja a sütési időt és hőmérsékletet. A sütés során folyamatosan ellenőrizzük a kenyereket. Mielőtt kiszednénk őket a kemencéből, ellenőrizzük, hogy tényleg átsültek-e.

4.4.5. Készáru kezelése

A kisült kenyeret regálra, rácsos tárolóeszközre szedjük, és száraz, jól szellőző helyiségben tartjuk mindaddig, míg **teljesen ki nem hűl**. A nem kellőképpen visszahűlt kenyér szállítás, csomagolás során, egymásra halmozva deformálódhat, illetve hamarabb veszíthet élvezeti értékéből. Egyes kenyérfélék, mint pl. a piták frissen fogyasztva jók, míg a hagyományos parasztkenyerek teljesen kihűlve kerülhetnek a fogyasztók elé..

4.4.6. Környezeti feltételek

A pékség és/vagy a kenyérfeldolgozó tevékenységnek helyet adó helyiségek a mindenkori, országspecifikus higiénés, érintésvédelmi, élelmiszerbiztonsági és technológiai szabályoknak megfelelő tanúsítványok birtokában üzemeltethetők. A munkavédelmi szabályok szigorú, következetes betartása rendkívül fontos megváltozott munkaképességű emberek esetében.

A helyiségek rendszeres szellőztetésével és takarításával biztosíthatjuk a munkaterület csíra-mentességét.

4.5. Kenyerek a nagyvilágban

4.5.1. Fehér kenyér

Közép- és Dél-Európa egyik legkedveltebb kenyérféléje. Jellemzően fél és 1 kg-os cipó vagy vekni formát kap. Készítéséhez elsősorban finomlisztet és fehér kenyérlisztet használunk. Élesztő vagy természetes kovász felhasználásával alakítható ki jellegzetes **könnyű, légies**, egyenletesen lyuggatott, ruganyos, hűvös belseje.

4.5.2. Francia típusú kenyerek

A francia stílusú kenyér általában ropogós kéreggel és lágy, légies belső résszel rendelkezik. Elsősorban búzalisztből készülnek a kenyereik. Formai változatosságukkal csak az olasz kenyérfélék vetekednek. Legismertebb fajtája a francia kenyérféléknek a **bagett**, amely hosszúkás, hengeres alakú, végei csúcsosak, teteje erősen szabdalt. Kiváló szendvics-alapanyag.

Emellett, a francia kenyérfőzés hagyományos technikái közé tartozik a hosszú, akár késleltetett erjesztési idő, a természetes kovászás, ami lehetővé teszi a kenyér különleges ízének és különleges textúrájának kialakítását. A francia parasztkenyér, azaz a **Pain de Campagne** számos ismert ikonikus pékműhely vezető terméke napjainkban.



8. ábra: Ez a kép a híres francia bagettet illusztrálja. Ez a fajta kenyér hosszúkás, hengeres alakú, hegyes végekkel és erősen bordázott tetejű.

4.5.3. Kenyérfélék a mediterráneumban

A francia kenyér kultúrához hasonlóan, az olasz kenyerek is nagy hatást gyakorolnak a világ kenyér divatjára. A **ciabatta** és a **focaccia** mellett számos helyi különlegesség teszi izgalmassá az olasz pék kultúrát.

Az olasz kenyerek híresek az egyszerűségükről és az ízek sokféleségéről. Olaszországból indult világhódító útjára a **madre** kovász is, amelyet elsősorban péksüteményeik érlelésére használnak.

A görög, ciprusi, illetve a balkáni nemzetek konyhakultúrái is számos különlegességgel színesítik a nemzetközi kenyér kínálatot. Közös jellemzőjük, hogy szívesen használnak töltelékeket és lepénnyé lapított formákat. A hirtelen sütött **pita kenyerek** tökéletes kísérői a könnyed mediterrán fogásoknak.



9. ábra: Ez a kép egy elterjedt mediterrán kenyérfajtát, az úgynevezett Grissinit vagy olasz kenyérrudat szemlélteti. Ropogósak, rusztikusak és kézzel nyújtva a legszebb házi kenyeret alkotják. Olaszországban a legtöbb étterem és otthon grissini pálcikát kínál az asztalra, hogy a főétkezés részeként elfogyassza..

4.5.4. Észak-európai, skandináv kenyerek

Ahogy távolodunk a mediterrániumtól, úgy változik az éghajlat és vele együtt a megtermelhető gabonafélék fajtái. Míg Közép- és Dél-Európában a búza az uralkodó gabonaféle, a Lengyelországtól északra elterülő régiókban már **a hűvösebbet kedvelő rozs terem meg**. Ezzel együtt, Észak-Európában és a volt szovjet tagköztársaságokban elsősorban a tömörebb, sötét, teljes kiőrlésű lisztekből készült formakenyerek és cipőfélék terjedtek el. Közös jellemzőjük a savasabb ízek, a morzsalékosság, nyirkosság, az alacsony sikértartalom okán a tömörség és a nagyra kelt fehér kenyértől eltérő geometria.

Ízviláguk szokatlan egy Közép-európai ember számára. A **fekete kenyér** sokak számára még mindig azokat az időket idézi, amikor a másodosztályú lisztekből készült sötét kenyér a szegények „kiváltsága” volt – ezért is részesítjük előnyben a fehér kenyeret, amely máig a jólét szimbóluma egyes kultúrákban.

Köztudott ugyanakkor, hogy a fehér kenyérrel ellentétben mennyivel kedvezőbb élettani hatással bírnak a **teljes kiőrlésű gabonákból** sült kenyérfélék. Napjainkban, különösen a fejlett országokban, mind több tudatosan táplálkozó ember egészíti ki étendjét a skandináv típusú kenyérfélékkel.

4.5.5. Ázsiai és Észak-afrikai kenyérfélék

Ázsia és Afrika számos kulturális régióra tagolódik, ami gasztronómiai sokszínűségében is megmutatkozik. Ezért nehéz általánosságban beszélni ázsiai és/vagy afrikai kenyérfélékről. Két dologban viszont hasonlóságot mutatnak kenyérfeldolgozási hagyományaikban. A földrész országaiban szinte ismeretlen az európai fehér kenyér. Habár búzalisztet használnak, elsősorban az Észak-Afrikai országokban, a túlfinomított fehér liszt helyett a magas hamutartalmú, köves őrlésű gabonát részesítik előnyben. Másik közös vonása a kenyérgazdaságuknak, hogy Marokkót leszámítva a régió szinte minden kenyere **a lepény valamilyen változata**.

4.6. Gyakorlati javaslatok

- Látássérült pékek számára a gőzölést mindig zárt sütőajtó mögött kezdik. A sütési hőmérséklet és időtartam betartása nagy technológiai fegyelmet igényel.
- A fogyatékossgal élő munkavállalókkal való foglalkozás során rendkívül fontos a munkahelyi egészségügyi és biztonsági szabályok szigorú és következetes betartása. A helyiségek rendszeres szellőztetése és takarítása biztosítja a zárt, csírámentes munkaterületet.
- A formázás során nagyon fontos figyelni a tészta törékenységre.
- A látássérült pékek számára a formázás az egyik legmegfelelőbb szakasz a kenyérsütésben. A kezek rengeteg stimulációt kapnak, hogy a tészta minőségét mindig ellenőrzés alatt tartsák.

5. modul

Diétás és mentes sütés

A következő modul a különféle diétás és mentes sütés módjait írja le, bemutatja az összetevők helyettesítését és a receptek adaptálását, annak érdekében, hogy jó ízű alternatív pékárukat hozzon létre - az íz vagy az állag feláldozása nélkül. Megvizsgáljuk a helyettesítő liszteket, a tej- és tojáspótlókat, és egyben biztosítjuk, hogy a pékek világos képet kapjanak arról, hogy milyen termékeket használhatnak fel a különféle igényeknek megfelelő kenyerek és péksütemények elkészítéséhez.

5.1. Bevezetés a diétás és mentes sütésbe

Az élelmiszer allergiával kapcsolatos tudatosság növekedésével különös elővigyázatossággal kell eljárni az étkezési korlátozásokkal küzdő emberek számára készült ételek sütésekor. Mindenekelőtt világossá kell tenni, hogy míg bizonyos élelmiszer összetevők bizonyos emberek számára teljesen biztonságosak, ugyanazok mások számára nem egészségesek, sőt veszélyesek. Például a glutén, a búzában, árpában és rozsban található fehérje a legtöbb ember számára biztonságos, de súlyos egészségügyi problémákat okozhat a **cöliákiában vagy lisztérzékenységekben szenvedőknek**. Hasonlóképpen, a laktózt, a tejben található cukrot sokan tolerálják, de emésztési problémákhoz vezethet a **laktózérzékenyek** számára. Az egészségügyi megfontolásokon kívül néhány étkezési korlátozást vallási meggyőződés is befolyásol. Például a muzulmánoknak kerülniük kell az alkoholt, amely egyes pékárukból előfordul, és a sertéshúst, míg a kóser táplálkozási szokásokat követő zsidók számára készülő termékeknek is meg kell felelniük az összetevőkre és az elkészítésre vonatkozó követelményeknek. Általában, amikor a sütőiparban az egészséges kifejezésen azt értjük, hogy a termékek tápanyagban gazdagok, alacsony kalóriatartalmúak és kevés cukrot, fehér lisztet, laktózt tartalmaznak, vagy ezeket egyáltalán nem tartalmazzák.

A pékeké a főszerep a népszerű termékek egészségesebb változatainak kidolgozásában, sütésében. Olyan termékeket kell készíteniük, melyek ízletesek és biztonságosan fogyaszthatók. A sütés az összetevők és a technikák árnyalt összjátékát jelenti, nem csak a receptek másolását. Megismertetjük a helyettesítő anyagok tulajdonságait és a receptek hozzáigazítását a különböző táplálkozási igényekhez anélkül, hogy ez az íz vagy az állag rovására menne.

5.2. A liszt és alternatíváinak célja a sütési folyamatban

A gluténmentes pékáruk készítése talán a legnagyobb kihívás egy pék számára, mivel ez a legtöbb pékáru fontos szerkezeti eleme. Ebben az esetben alternatív lisztekkel helyettesíthetők, melyek sokféle összetevőből készülnek. Ezek különösen azok számára fontosak, akik étkezési allergiával küzdenek. Ha ki kell zárni a hagyományos búzalisztet, akkor különféle gabonákat és magvakat tartalmazó alternatívák használhatók.

Megfelelő **szerkezetépítő összetevők hiányában** a gluténmentes pékáruk túlságosan omlósak lehetnek, nem állnak össze, vagy nehezen kelnek. Egyes esetekben a gyorskenyerekben található tojásfehérjék segíthetnek ellensúlyozni ezt a hiányt. A gluténmentes sütés szerkezeti igényének kielégítésére növényi gumikat, például pektint használnak. A gyümölcszselékben, befőttekben és pürékben gyakran előforduló pektin javíthatja a gluténmentes gyorskenyerek és tészták állagát és szerkezetét. A porított növényi gumikat, például a **xantángumit**, szerkezeti előnyeik miatt is használják, anélkül, hogy édességet vagy ízt adnának a termékekhez.

Ezen kívül bizonyos keményítők, például a kukoricakeményítő részben helyettesíthetik a glutént. A **zselatinizált kukoricakeményítő** szilárd gél képez, amely segít javítani a pékáruk szerkezetét. Különböző alternatív lisztek és keményítők: amarántliszt, nyílgyökér, hajdinaliszt, csicseriborsó liszt, rizsliszt, fava babliszt, garfava liszt (csicseriborsó és fava liszt keveréke), kukoricaliszt, burgonyakeményítő, quinoa liszt, cirokliszt, szójaliszt, tápiókaliszt. Ezekből és keményítőből gluténmentes pékáru készíthető. Mivel minden liszt vagy keményítő másként szívja fel a vizet, ki kell

kísérletezni a folyadék arányát, amikor a lisztet ezekben a receptekben helyettesítik.

Ezen összetevők közül a rizsliszt, a burgonya-, a tápióka- és a kukoricakeményítő különösen alkalmas a feladatra, mert viszonylag enyhe a saját ízük, így ezek állnak a legközelebb a fehér búzaliszthez.

Fontos megjegyezni, hogy a dióliszt kerülendő, ha dióallergia áll fenn. Az ilyen típusú allergiában vagy intoleranciában szenvedők számára megfelelő alternatívák: a napraforgómagliszt, a tökmagliszt és a szezámmagliszt. A napraforgómagliszt finomra őrölt napraforgómagból készül. Enyhe, diós ízt és lágy morzsát ad a pékárukhoz. A gazdag, földes íz és a tápanyagok, például a cink- és a magnéziumtartalom érdekében kipróbálhatjuk a tökmaglisztet. Az őrölt szezámliszt diós, ropogós ízt ad a pékárukhoz, és jó kalcium- és vasforrás.

A gluténmentes termékek, még szerkezetépítő összetevők hozzáadásával is, mindig határozottan más állagúak lesznek, mint a búzaliszttel készült hasonló termékek. A glutén erejét és rugalmasságát más összetevők nem tudják pótolni. Általában a gluténmentes pékáruk omlósabb vagy szemcsésebb állagúak.

Gluténmentes termékek sütésekor fontos szempont ezen termékek elkülönítése, tárolása és az eszközök megfelelő karbantartása, tisztítása. A gluténmentes környezet fenntartása olyan pékségben, amely gluténtartalmú termékeket is kezel, gondos tervezést és kivitelezést igényel a keresztszennyeződés elkerülése érdekében, különösen, ha látássérült emberek is részt vesznek a folyamatban. Ennek eléréséhez elengedhetetlen a gluténmentes és gluténtartalmú termékek számára külön kijelölt területek kialakítása. Ezeket a területeket jól érzékelhetően meg kell jelölni tapintható jelekkel, például megemelt szegéllyel vagy különböző textúrájú felületekkel, amelyek lehetővé teszik a látássérültek számára a termékek tapintással történő azonosítását. A tárolás során a gluténmentes összetevőket Braille- vagy egyéb jelöléssel, címkékkel ellátott tárolóedényekben kell tárolni a könnyű felismerés érdekében. A gluténmentes sütéshez speciális eszközök és felszerelések ajánlottak. Ezeknek az eszközöknek tapintható címkékkel vagy eltérő

textúrájú fogantyúkkal kell rendelkezniük, hogy a látássérült dolgozók megkülönböztethessék azokat a gluténtartalmú termékekhez használtaktól. A színkódolás tapintható címkékkel, például kiemelkedő pontokkal vagy mintákkal történő kiegészítése tovább segíti a látássérült alkalmazottakat az eszközök megkülönböztetésében. Egy másik ajánlás, hogy a gluténtartalmú és gluténmentes munkafolyamatok közötti váltáskor tapintható jelzéseket vagy különböző textúrájú kötényeket biztosítsanak a dolgozóknak.

5.3. A tejtermékek és a tojás funkciója a sütési folyamatban és ezek alternatívái

A folyékony tejtermékek, például a tej, a tejszín és a joghurt nedvességtartó szerepet töltenek be a sütési folyamatban, valamint ízgazdagságot adnak, míg a tojás inkább sűrítőszerként működik, és szerkezeti integritást biztosít azáltal, hogy sütés közben feloldja a fehérjéit. Mivel egyes receptek fontos összetevői, a pékek nehezen tudják pótolni ezeket, de a pótlás nagyon fontos lépés a főzés során a tej-, laktóz- vagy tojásintoleranciában és -allergiában szenvedők számára. Ezen termékek fogyasztásából eredő egészségügyi problémákon túlmenően az is lehetséges, hogy ezek kerülése vallási vagy életviteli döntések alapján történik, amit szintén tiszteletben kell tartani.

A **laktózintolerancia és a tejallergia** gyakran megköveteli a tejtermékek összetevőinek teljes mellőzését. Fontos felismerni, hogy a laktóz, a tejben található cukor, kihívást jelent a laktózintoleranciában szenvedők számára, míg a tejallergia a tejtermékekben lévő fehérjékre adott reakció. Bár sok laktózmentes tejtermék létezik, például a folyékony tej, ezek nem megfelelőek a tejallergiások számára, mivel ezek a termékek még mindig tartalmaznak tejfehérjéket.

Szerencsére számos **tejpótló** áll rendelkezésre tejallergiában vagy laktózintoleranciában szenvedők számára. A szójatej az egyik legismertebb lehetőség, bár a szójaallergiában szenvedők számára nem megfelelő. Alternatív megoldásként a rizsből, mandulából,

quinoából, burgonyából, szezámmagból és kókuszából készült kereskedelmi helyettesítők számos alternatívát kínálnak, amelyek közül néhány folyékony és por formában is elérhető. A legtöbb receptben életképes megoldás a vaj helyettesítése nem tejtermékes margarinnal, de elengedhetetlen a címkék figyelmes elolvasása, mivel egyes margarink még mindig tartalmazhatnak tejfehérjét.

A **zsír- és koleszterinszint csökkentésére** praktikus stratégia az egész tojás tojásfehérjével való helyettesítése a tésztákban. Ezenkívül a tojásfehérjehab gyakran megfelelő helyettesítő azokban a receptekben, amelyekben tojásfehérjét használnak kelesztőként. Azokban a receptekben azonban, ahol a tojásnak jelentős szerepe van, az egész tojás tojásfehérjével való helyettesítése megváltoztathatja a termék szerkezetét. **Tojásallergia** esetén minden tojásterméket kerülni kell. Keményítők, gumik és fehérjék használhatók a tészta tulajdonságának fenntartására. A gumiban és oldható rostban gazdag lenmag értékes tojáspótló, a receptben 1 evőkanál a javasolt arány 120 gramm liszthez. A **tápiókaliszt** és a **nyílgyökér** hasonló funkciókat kínál. Alternatív megoldásként a pürésített tofu vagy banán helyettesítheti a tojást a tésztareceptekben, bár a szójaallergiában szenvedőknek kerülniük kell a tofut.

5.4. A cukor, a só és alternatíváik a sütési folyamatban

A cukrok számos fontos funkciót töltenek be a pékáruknál, amellet, hogy édességet és ízt adnak. Hozzájárulnak a légysághoz és az állaghoz, megtartják a nedvességet, hogy javítsák az állagot és az eltarthatóságot, és együttműködnek zsírokkal a kelesztésben. A cukrok barnító tulajdonságaik révén hozzájárulnak a kéreg színéhez. Ha egy receptben csökkentik a cukrot, ezeket a funkciókat más összetevőkkel kell ellensúlyozni. A **finomított fehér cukor helyettesíthető természetes alternatívákkal**, például mézzel, datolyacukorral vagy juharcukorral a recept megváltoztatása nélkül. Folyékony cukrok, például méz vagy melasz használata esetén azonban szükség lehet különböző tulajdonságaik figyelembevételére. A cukorhelyettesítőket a cukor mennyiségének csökkentésére

használják, bár nem rendelkeznek a cukor táplálkozási előnyeivel, és nemkívánatos utóízük is lehet.

A sütéshez használt egyik gyakori cukorhelyettesítő a **szukralóz**, amely népszerű édesítőszer. Lényegesen édesebb, mint a cukor, és sütéshez gyakran keverik tömegnövelő szerrel. Vegye figyelembe, hogy ha cukrot szemcsés szukralózzal helyettesít, azonos térfogatú és nem azonos tömegű szemcsés szukralózzal kell helyettesíteni, mivel a szemcsés szukralóz sokkal könnyebb, mint a cukor. Például egy csésze, körülbelül 240 ml-es szemcsés szukralóz körülbelül 25 grammot nyom, valamivel kevesebb, mint 1 teáskanál.

Az **izomalt** egy másik cukorhelyettesítő, amely bizonyos receptekben használható. Sokkal kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a normál cukor, és főként dekorációs célokra használják, de előfordulhat, hogy kicsiny édessége miatt nem minden recepthez alkalmas. Azt is megfigyelték, hogy egyes emberek emésztési problémákat tapasztalnak használatakor.

A só elsődleges szerepe a sütési folyamatban sokrétű, és néha elengedhetetlen az optimális eredmény eléréséhez. Ízfokozóként szolgál, az élesztő alapú tésztákban a só szabályozza az erjedés folyamatát az élesztő aktivitásának lassításával, erősíti a tészta sikérszerkezetét, lassítja az enzimaktivitást és természetes tartósítószerként működik. Vannak, akiknek kerülniük kell a sót a vérnyomásukra gyakorolt negatív hatása miatt, ilyen esetben a pékek egyszerűen csökkentik a só mennyiségét a receptjeikben. A kelesztett kenyerek sótartalmának csökkentésére is ügyelni kell, hiszen a só egyik szerepe az **élesztő aktivitásának szabályozása**.

5.5. Alternatív receptúrák

❖ Gluténmentes élesztős kenyér recept

Hozzávalók: 500 g rizsliszt, 95 g burgonyakeményítő, 65 g kukoricakeményítő, 95 g tápiókaliszt, 30 g cukor, 75 g zsírmentes tejszáranyag, 15 g xantángumi, 15 g só, 15 g instant élesztő, 60 g olvasztott vaj, 715 g margarin, desztillált fehér ecet, 190 g enyhén felvert tojásfehérje.

Elkészítés:

1. Szitálja át az összes száraz hozzávalót egy keverőlapáttal ellátott tálba.
2. Keverje össze a hozzávalókat alacsony sebességgel, amíg az összetevők egyenletesen el nem keverednek. Alacsony fordulatszámon járó gép mellett lassan adja hozzá az olvasztott vaját, a vizet és az ecetet.
3. Keverje össze a hozzávalókat. Adja hozzá a tojásfehérjét. Kapcsolja nagy sebességre a gépet, és keverje 3 percig.

Kelesztés és sütés:

1. Vegye figyelembe, hogy ennek a tésztának nincs fermentációs ideje, mint a hagyományos élesztős tésztáknak. A cipóformákat kivajazzuk és rizsliszttel megszórjuk.
2. Az edényeket félig töltsen meg a tésztával, kétszeresére fog kelni.
3. 200°C-on kb. 50 percig süssük, a cipók méretétől függően.

❖ **Laktózmentes karamellkrém recept**

Hozzávalók:

Karamell: 375 g cukor, 60 ml víz

Krém: 500 g tojás, 250 g cukor, 2,5 g só, 15 ml vanília kivonat, 1250 szójatej.

Eljárás:

1. Az első adag cukrot a vízzel karamellizálódásig főzzük.
2. Bélelje ki tizenkét (darab) 180 ml-es pudingos ramekin alját a forró karamellel (A karamell hozzáadása előtt győződjön meg arról, hogy a csészék tiszták és szárazak.) Hagyja kihűlni.
3. Keverje össze a tojást, a cukrot, a sót és a vaníliát egy keverőtálban. Alaposan keverjük össze, de ne verjük fel.
4. A szójatejet dupla fazékban vagy egy serpenyőben lassú tűzön forraljuk fel.

5. Folyamatos keverés mellett fokozatosan öntsük a tejet a tojásos keverékhez.
6. Húzzon le minden habot a folyadék felületéről.
7. A karamellel bélelt pudingos ramekineket egy sekély tepsibe rendezzük.
8. Óvatosan öntsük a pudingos keveréket a ramekinekbe.
9. Helyezze a tepsit a sütő rácsára. Öntsön annyi forró vizet a serpenyőbe a csészék körül, hogy körülbelül olyan magas legyen, mint a pudingkeverék szintje.
10. Süssük 165°C-on, amíg megszilárdul, körülbelül 45 percig.
11. Óvatosan vegye ki a pudingot a sütőből, és hűtse ki. Fedjük le és tegyük hűtőbe legalább 12 órára, hogy a karamell részben feloldódjon és mártást képezzen.

❖ **Cukormentes citromos keksz recept**

Hozzávalók: 225 g puha vaj, 36 g szemcsés szukralóz, 3,5 g só, 14 g reszelt citromhéj, 85 g tojás, 10 g vanília, 450 g süteményliszt, 11 g sütőpor.

Tészta:

1. Keverje össze a vajat, a szukralózt, a sót és a citromhéjat egy keverőlapáttal ellátott tálban. Habosra keverjük, ha szükséges, kaparjuk le a tálat, hogy minden hozzávaló egyenletesen elegyedjen. (Ne feledje, hogy a keverék nem lesz olyan jó krémes, mint a vaj és a cukor.)
2. Apránként adjuk hozzá a tojásokat; keverje addig, amíg minden egyes adag teljesen fel nem szívódik, mielőtt további adagokat adna hozzá.
3. Belekeverjük a vaníliát.
4. Szitáljuk össze a lisztet és a sütőport, majd Adjuk hozzá a többi hozzávalóhoz a keverőedénybe, és kis sebességgel keverje egyenletesre és egyenletesen simára.

Formázás:

1. Osszuk a tésztát körülbelül 230 g-os részekre.
2. Tekerje mindegyiket 2,5 cm vastag hengerré. Mindegyiket szorosan fóliába csomagoljuk, és néhány órára vagy egy éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.
3. Szeletelje fel 6 mm vastagságúra. Sütőpapírral bélelt tepsiben sütjük.

Sütés:

160°C, körülbelül 10 perc

❖ Mandulalisztes keksz recept

Hozzávalók: 2 csésze mandulaliszt, 2 evőkanál őrölt lenmag, 1 teáskanál tengeri só (plusz extra szóráshoz), 1 evőkanál szárított oregánó, 1 evőkanál olvasztott kókuszolaj, 1 nagy tojás vagy lentojás vegán változathoz (lentojás - 1 evőkanál őrölt lenmag, 3 evőkanál vízzel keverve), 1-2 evőkanál víz, ha szükséges.

Tészta:

1. Melegítse elő a sütőt – melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral.
2. Keverje össze a száraz hozzávalókat: egy nagy tálban keverje össze a mandulalisztet, az őrölt lenmagot, a tengeri sót és az oregánót.
3. Adja hozzá a nedves hozzávalókat – adja hozzá a kókuszolajat és a tojást (vagy lentojást) a száraz hozzávalókhoz. Addig keverje, amíg a tészta összeáll. Ha a tészta túl omlós, evőkanállal adja hozzá vizet, amíg összeáll.
4. Nyújtsa ki a tésztát – helyezze a tésztát két sütőpapír közé. Kb. 3/7centiméter vastagságúra kinyújtjuk. Minél vékonyabbra sodorjuk a tésztát, annál ropogósabbak lesznek a kekszek.
5. Vágja fel a kekszet – távolítsa el a felső sütőpapírt. Pizzavágóval vagy éles késsel vágja a tésztát kívánt formára

(négyzetek, téglalapok, csillagok, szívek stb.). Szórakoztató formák készítéséhez használhat süti kiszűrőket is. Óvatosan tegyük át a sütőpapírt a kivágott tésztával a tepsire.

6. Adjon hozzá sót – szórja meg egy kevés tengeri sóval a tészta tetejét az extra íz érdekében.
7. Süsse előmelegített sütőben 12-15 percig, vagy amíg a szélei aranybarnák nem lesznek.
8. Hűtse le és törje meg – hagyja néhány percig hűlni a kekszet a sütőlapon, mielőtt rácsra helyezné, hogy teljesen kihűljenek. Ha kihűlt, törje fel a kekszet a bemetszett vonalak mentén.
9. Tárolás - tárolja a kekszet légmentesen záródó edényben szobahőmérsékleten legfeljebb egy hétig.

❖ **Gluténmentes kenyér túróval recept**

Hozzávalók: 400 gr barna rizsliszt, 600 gr gluténmentes általános liszt (rizsliszt, tápiókakeményítő és burgonyakeményítő keveréke), 1 evőkanál xantángumi (a tészta szerkezetének javítására), 30 gr száraz élesztő (vagy 30 gr szódabikarbóna, vagy 150 gr gluténmentes kovász), 10 gr himalája só, 200 gr gluténmentes zabkorpa vagy 200 gr gluténmentes quinoa pehely, 1 tojás, 400 gr joghurt (vagy laktózmentes) laktózmentes változat), 100 gr túró (vagy laktózmentes túró), 10 gr napraforgómag, 20 gr lenmag, 20 gr szezámag, 30 gr hántolt szezámag, sós fűszernövény (előnyben) ízlés szerint, 1 teáskanál fokhagymapor, 400 ml körülbelül 40°C-os meleg víz, vagy több, ha szükséges.

Összeállítás:

1. Futtassa fel az élesztőt (ha élesztőt használ) - egy kis tálban keverje össze a meleg vizet és az élesztőt. Jól keverjük össze, és hagyjuk meleg helyen körülbelül 5-10 percig, amíg a keverék elkezd habosodni.
2. Készítse elő a száraz hozzávalókat egy nagy tálban, keverje össze a barna rizslisztet, a gluténmentes általános lisztet, a

xantángumit, a gluténmentes zabkorpát (vagy quinoa pelyhet), a himalája sót, a sót és a fokhagymaport.

3. Keverjük össze a nedves hozzávalókat - egy másik tálban verjük fel a tojást, adjuk hozzá a joghurtot és a túrót.

4. Keverje össze az egészet - a száraz hozzávalókhoz adja hozzá a nedves hozzávalókat és a felfuttatott élesztőt (ha élesztőt használ). Mixerrel vagy kanállal jól összedolgozzuk, amíg sima tésztát nem kapunk. Ha szódabikarbónát használunk, ezen a ponton adjuk hozzá, és gyorsan keverjük össze.

5. Adjuk hozzá a magokat – adjuk hozzá a tésztához a napraforgómagot, lenmagot, szezámmagot és hántolt szezámmagot, és keverjük egyenletesre az eloszlásig.

6. Formázza meg a kenyeret – kenjen ki egy tepsit vagy formát, és tegye bele a tésztát. Adjunk hozzá fokhagymaport és sós fűszernövényt, majd simítsuk el a felületet.

7. Kelesztés (ha élesztőt vagy kovászt használunk): Takarjuk le a tésztát egy tiszta ruhával, és hagyjuk meleg helyen kb. 30-45 percre, amíg a duplájára nő. Ha szódabikarbónát használ, hagyja ki ezt a lépést, és folytassa közvetlenül a sütéssel.

Sütés és hűtés:

1. A süttőt előmelegítjük 180°C-ra. Süssük a kenyeret körülbelül 40-50 percre, vagy amíg aranybarna nem lesz, és üreges hangot nem ad, ha a héját ütögetjük.

2. Hűtés – szeletelés előtt vegye ki a kenyeret a sütőből, és hagyja teljesen kihűlni egy rácson.

6. Modul

A pékműhely: munkabiztonsági és HACCP előírások

A kézikönyv első részének utolsó fejezetében a munkahelyi biztonság témájával foglalkozunk, különös tekintettel a sütőipari ágazatban dolgozó látássérült személyekre. A fejezet célja, hogy a leendő sütőipari asszisztensek általános ismereteket szerezzenek az élelmiszer-ágazat biztonságára vonatkozó törvényi előírásokról, valamint Hasznos információkat biztosítson a balesetmentes környezet kialakításához szükséges, az európai jogszabályok által kötelezővett HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) rendszer alapos ismeretére vonatkozóan. A világszerte elismert és az EU által a 852/2004/EK rendelet által szabályozott HACCP rendszer keretét hoz létre az élelmiszerbiztonsági veszélyek azonosításához és ellenőrzéséhez a magas szintű higiéniai és biztonsági előírások biztosítása érdekében.

6.1. *Élelmiszer-higiéniai jogszabályok: a HACCP rendszer*

Az élelmiszerbiztonsággal összefüggésben fontos kiemelni a **HACCP rendszert** (Hazard Analysis Critical Control Point), vagyis az élelmiszer-előállítás, -forgalmazás és -tálalás szolgáltatásai és élelmiszertermékei biztonságának és higiénijának védelme és garantálása érdekében bevezetett élelmiszerellenőrzési rendszert. A HACCP alapelveit világszerte elismerik, és olyan nemzetközi szervezetek is jóváhagyják, mint az Egészségügyi Világszervezet és az Élelmiszer- és Mezőgazdasági Szervezet. Az Európai Unió európai szinten szabályozta a HACCP rendszer, valamint az élelmiszerbiztonsági szabványok végrehajtását. Meg kell azonban jegyezni, hogy a HACCP rendszer megvalósítása tagállamonként eltérő lehet. Valójában az EU az általános élelmiszerjogról szóló 852/2004/EK európai rendelettel az általános élelmiszerbiztonsági keretébe átvette a HACCP-rendszer elveit. Ez lehetővé teszi a gyártási folyamatok ellenőrzését a legmagasabb szintű higiéniai és

élelmiszerbiztonsági színvonal garantálása érdekében. Meg kell jegyezni, hogy bár ezeket a szabályozásokat európai szinten fogadták el, a végrehajtási előírások nemzeti szinten eltérhetnek. Míg egyes tagállamok minden élelmiszeripari vállalkozás számára előírják a HACCP alkalmazását, máshol csak bizonyos ágazatokban lehet kötelező. Nemzeti szinten a nemzeti élelmiszerbiztonsági hivatalok felügyelik a HACCP végrehajtását és biztosítják a vonatkozó előírások betartását.

Amint azt korábban említettük, a HACCP egy „eszköz a veszélyek értékelésére és olyan ellenőrzési rendszerek létrehozására, amelyek a megelőzésre összpontosítanak, nem pedig a végponti tesztelésre” (HACCP útmutató dokumentum). Az **élelmiszerbiztonsági kockázatok** nagyon sokfélék lehetnek. A mikrobiológiai veszélyektől (pl. kórokozó baktériumok, vírusos szennyeződések, penészgombák, élesztők és algák, valamint paraziták) a kémiai és fizikai veszélyekig terjednek, mint például a fizikai szennyeződés (törött edények vagy alapanyagok), vegyi szennyeződés (környezetszennyező anyagok, termelési segédanyagok, főzés során keletkező vegyületek, természetben előforduló toxinok), allergén szennyeződés, keresztszennyeződés, csalás és manipuláció.

A veszélyelemzés HACCP megközelítése **hét alapelven** alapul:

1. Veszélyelemzés elvégzése;
2. A kritikus szabályozási pontok (CCP) meghatározása;
3. Kritikus határérték(ek) megállapítása;
4. Kritikus szabályozási pontokat ellenőrző rendszer létrehozása;
5. Azoknak a korrekciós intézkedéseknek meghatározása, amelyeket akkor kell megtenni, ha a vizsgálat azt jelzi, hogy egy kritikus szabályozási pont nincs ellenőrzés alatt;
6. A HACCP-rendszer hatékony működésének ellenőrzésére szolgáló eljárások létrehozása;
7. Az ezen elveknek és alkalmazásuknak megfelelő valamennyi eljárásra és nyilvántartásra vonatkozó dokumentáció létrehozása.

A jövőbeli péksegédek számára, akiknek élelmiszerrel kell dolgozniuk, hasznos lenne tájékozódni arról, hogy milyen tanúsítványokat és szabványokat kell ismerniük. Ezért célszerű lenne meggyőződni arról, hogy a **HACCP-tanúsítvány kötelező-e** a saját országában. Mint láttuk, ezt **nemzeti szinten tanfolyamok és tanúsítványok szabályozzák.**

6.2. Munkabiztonság a sütőiparban: biztonsági ajánlások

A péksegéddé váló látássérült dolgozóknak tanácsos több szempontra is odafigyelni munkájuk biztonsága és hatékonysága érdekében. Először is, amint azt a HACCP-ről szóló előző részben kifejtettük, javasolt minden, az élelmiszeripari dolgozókra vonatkozó élelmiszerhigiéniai és -biztonsági eljárás betartása, valamint részvétel a pékségen belüli megfelelő és speciális, a berendezésekről, a sütési folyamatokról és a biztonsági eljárásokról szóló képzéseken.

Célszerű a péksegédnek tisztában lennie a higiéniai és egészségügyi előírások betartásának fontosságával, hiszen ezek elengedhetetlenek az élelmiszerbiztonság biztosításához és a szennyeződések megelőzéséhez. Fontos a felületek, berendezések és edények rendszeres tisztítása is. Tanácsos a munkaterületeket élelmiszeripari felhasználásra alkalmas termékekkel fertőtleníteni. A lehető legtisztább és sterilebb környezet érdekében a személyzetnek megfelelően kell öltözködni (például csúszásmentes cipőben) és tiszta védőruházatban (kötényben, sapkában vagy hajhálóban) kell lennie. A megfelelő élelmiszerkezelési magatartás érdekében szükséges, hogy a dolgozók alaposan mossanak kezet a munka megkezdése előtt, WC-használat után, valamint a szennyezett anyagok érintése után. Szükség esetén (például sérülések esetén) a dolgozókat arra ösztönzik, hogy használjanak eldobható kesztyűt.

Tisztában kell lenni az élelmiszerek, különösen a romlandó élelmiszerek tárolásának módjával (megfelelően lezárt és felcímkézett edények, megfelelő hőmérséklet, hűtés), valamint azzal, hogy milyen szabályok vonatkoznak a készletváltásra. Először a régebbi alapanyagokat kell használni, és általában a fizikai, kémiai és biológiai szennyeződés megelőzéséről. Végül az alkalmazottaknak

tudniuk kell, hogyan kell megsemmisíteni az élelmiszerhulladékot, hogy elkerüljék a szennyeződést és a fertőzést. E szabályok betartása elengedhetetlen a biztonságos és higiénikus munkakörnyezet biztosításához, megvédve a munkavállalókat és a végfelhasználókat egyaránt.

Végül, de nem utolsósorban érdemes megjegyezni, hogy a pékségben dolgozók nagyon magas egészségügyi kockázatoknak vannak kitéve: „a pékeknél az átlagosnál 18,2-szer magasabb a foglalkozási sérülések aránya” (Blythe, 2022). Fontos, hogy az ágazatban dolgozó munkavállaló tisztában legyen a lehetséges egészségügyi veszélyekkel, hogy felismerje azokat, és azonnal cselekedhessen. A gyakori kockázatok közé tartoznak a por okozta problémák (asztma és liszttel való érintkezés), a foglalkozási bőrgyulladás, a káros anyagoknak való kitettség, a megcsúszás, valamint a nehéz terhek cipelésével és a gépek kezelésével kapcsolatos balesetek.

Az egészségügyi és higiéniai szempontok mellett az is alapvető fontosságú lenne, hogy a péksegédek munkakörnyezeti eligazítást kapjanak, amely magában foglalhatja a munkaterület megismerését, valamint az eszközök és berendezések elhelyezkedésének áttekintését.

A pékségnek a látássérültek számára is elérhető, befogadó és kockázatmentes helyé kell válnia. Javasoljuk, hogy a használt eszközöket olyan eszközökre cseréljék, amelyek tapintható jellel ellátottak vagy hangjelzést adnak, ami megkönnyíti a dolgozóknak a az eszköz használatát. Javasoljuk például, hogy fontolóra vegyék a padlón tapintható felületek és jelölések használatát a potenciális veszélyt jelentő területek, például sütők vagy mozgó gépek jelzésére, amelyek komoly veszélyt jelenthetnek a vakok vagy gyengénlátók számára.

Célszerű lenne megfontolni a kisegítő technológiák alkalmazását is, mint például beszélő eszközök, mérlegek, időzítők alkalmazása.

Kulcsfontosságúvá válik a pékségen belüli szervezettség, a kollégák közötti együttműködés, a munkafolyamatok szervezése, cseréje. Jó, ha a csapat munkája rendszeres felügyeletet és konstruktív

visszajelzést kaphat a munkavégzés és a biztonság folyamatos javítása érdekében. A gépek és eszközök kezelését a csapattal közösen kell megbeszélni, fontos, hogy mindenki rendet tartson a szerszámok, eszközök között, mivel ez megkönnyíti a használatot és csökkenti a balesetveszélyt. A munkakörnyezet folyamatos adaptációt igényel, folyamatosan fel kell mérni és alkalmazkodni a munkavállalók szükségleteihez annak érdekében, hogy a műhelyek biztonságosak és hatékonyak, valamint befogadóak legyenek.

Ezen intézkedések végrehajtása segíti a biztonságos, befogadó és produktív munkakörnyezet kialakítását a látássérült vagy vak dolgozók számára a pékségben.

6.3 Jógyakorlatok

Samantha Meddaugh hivatásos vak pék története, aki az „Egy vak pék perspektívája” című cikkben elmeséli tapasztalatait és a kihívásokat, hogy továbbra is gyakorolja szenvedélyét, miután az 1-es típusú cukorbetegség miatt elvesztette látását. Meddaugh leírja a Colorado Center for the Blind-beli rehabilitációját, a konyhában alkalmazott adaptív technikákat, az étteremben és a pékségben szerzett tapasztalatait, valamint a diszkrimináció miatti nehézségeket.

A teljes cikk itt olvasható:

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

Ernawati Fauzana olyan látássérült nő története, aki felfedezte, hogy a látássérülés nem akadály a álmai megvalósításának. Különbé munkák kipróbálása után 2016-ban felmondott, és az Egyesült Királyságba utazott, ahol önálló és sikeres vakokkal ismerkedett meg. Erna ezen élménytől inspirálva úgy döntött, megvalósítja álmát, hogy szakács legyen. 2018-ban találkozott Aaron Yeoh-val, a Fortitude Culina alapítójával, egy olyan társadalmi vállalkozással, amely vak embereket támogat a kulináris iparban. A Fortitude Culina támogatásával Erna malajziai és indonéz konyhákra szakosodott séf lett.

A teljes cikk itt olvasható:

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

BIBLIOGRÁFIA

1. Modul:

- Mosley, G. (2024, január 18.). A sütés története: az ősi technikáktól a modern trendekig - kényelmes kulináris alkotások. <https://comfyculinarycreations.com/the-history-of-baking-from-ancient-techniques-to-modern-trends/>
- Loh, W. L. (2024, január 15.). A sütési technikák fejlődése: Történelmi perspektíva. Tokasumi. <https://www.tokasumi.com/post/the-evolution-of-baking-techniques-a-historical-perspective>
- A kenyér története: Dupaigne, Bernard: 9780810934382: (1999, január). <https://www.amazon.com/History-Bread-Bernard-Dupaigne/dp/0810934388>
- Al sűgő

2. Modul:

- Az élelmiszer-pazarlás elleni uniós fellépések. (n.d.). Élelmiszerbiztonság. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste_en
- Élelmiszer-veszteség és élelmiszer-pazarlás | Szakpolitikai támogatási és irányítási átvjáró | az Egyesült Nemzetek Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Szervezete | Szakpolitikai támogatás és irányítás | Az Egyesült Nemzetek Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Szervezete. (n.d.). <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>
- Élelmiszer-hulladék mérés. (n.d.). Élelmiszerbiztonság. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/food-waste-measurement_en
- Jógyakorlatok.(n.d.). Élelmiszerbiztonság. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/good-practices_en
- A brüsszeli sörprojekt az elhasznált gabonát kenyérré dolgozza fel. . és a kenyeret sörré változtatja vissza - Brewing 4 EU. (2021, december 1.). Sörfőzés 4 EU. <https://brewing4.eu/sustainability-initiatives/the-brussels-beer-project-reprocesses-spent-grains-into-bread-and-turns-bread-back-into-beer/>
- Az Európai Bizottság Biogazdasági Tudásközpontja, Rövid tájékoztató az élelmiszer-pazarlásról az Európai Unióban, 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

3. Modul:

- Ali, A. et al. (2012) „Az élesztő típusai és szerepe a fermentációban a kenyérfélesztés során – A Review”, *Pakistan Journal Of Food Science*, 22(3), 171–179.
- Buddrick, O. et al. (2014) „Az erjesztési folyamatok és a gabonaszemek hatása a teljes kiőrlésű kenyérben a fitáttartalom csökkentésére”, *Journal of Cereal Science*, 59(1), 3–8. doi: 10.1016/j.jcs.2013.11.006
- Butt, Masood Sadiq et al. (2008) „Zab: Egyedülálló a gabonafélék között”, *European Journal of Nutrition*, 47(2), 68–79. doi: 10.1007/s00394-008-0698-7
- Chavan, R.S. és Chavan, S.R. (2011) „Kovászás-teljes ételek elkészítésének tradicionális: A Review”, *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 10(3), pp. 169–182. doi: 10.1111/j.1541-4337.2011.00148.x
- Coda, R. et al. (2014) „Élesztőbaktérium: Nem búza alapú fermentáció”, *Food Microbiology*, 37, pp. 51–58. doi: 10.1016/j.fm.2013.06.018
- De Vuyst, L. et al. (2014) „Kovászerjesztések mikrobiális ökológiája: változatos vagy egységes?”, *Food Microbiology*, 37, 11–29. doi: 10.1016/j.fm.2013.06.002
- Di Cagno, R. et al. (2004) „A búzából és nem mérgező lisztekből készült, válogatott laktobacillusokkal készült kovászos kenyér tolerálható a cöliákiás betegekben”, *Applied and Environmental Microbiology*, 70(2), pp. 1088–1096. doi: 10.1128/aem.70.2.1088-1096.2004
- Gobetti, M. et al. (2019) „Újszerű betekintések a kovászos fermentáció funkcionális/táplálkozási jellemzőibe”, *International Journal of Food Microbiology*, 302, 103–113. doi: 10.1016/j.ijfoodmicro.2018.05.018
- Gänzle, M.G. (2014) „Enzimatis és bakteriális átalakulások kovászos fermentáció során”, *Food Microbiology*, 37, 2–10. doi: 10.1016/j.fm.2013.04.007
- Khokhlova, E. et al. (2022) „Étrend-enzim-kiegészítők hidrolizált gluténtartalmának értékelése fermentációt követően”, *Fermentáció*, 8(5), p. 203. doi: 10.3390/erjedés8050203
- Lang, J. (2023) *A fermentációs technológia alapelvei*. New York, NY: Larsen és Keller
- Poutanen, K., Flander, L. és Katina, K. (2009) „Sourdough and cereal fermentation in a táplálkozási perspektíva”, *Food Microbiology*, 26(7), 693–699. doi: 10.1016/j.fm.2009.07.011
- Renzetti, S. és Arendt, E.K. (2009) „A proteázkezelés hatása a barna rizses kenyér sütési minőségére: A textúra és reológiai tulajdonságoktól a biokémiáig és a mikrostruktúráig”, *Journal of Cereal Science*, 50 (1), 22–28. doi: 10.1016/j.jcs.2009.02.002

- Struyf, N. et al. (2017) „Kenyér tészta és sütőlesztő: felemelő szinergia”, *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 16(5), 850–867. doi: 10.1111/1541-4337.12282
- Suchintita Das, R., Tiwari, B.K. és Garcia-Vaquero, M. (2023) „A kenyérfőzés alapjai: A kenyér tudománya”, *Traditional European Breads*, 1–40. doi: 10.1007/978-3-031-23352-4_1
- Wang, Z. és Wang, L. (2024) „A kovászos fermentáció hatása a gabonaalapú élelmiszerek tápanyag-transzformációjára: Mechanizmusok, gyakorlati alkalmazások és egészségügyi vonatkozások”, *Grain & Olajtudomány és -technológia* [Preprint]. doi: 10.1016/j.gaost.2024.03.001

4. Modul:

- Christine, Ingram és Jennie, Shapter, *The World Encyclopedia of Bread and Bread Making*. Magyar fordítás: *Kenyér és a kenyérsütés Enciklopédiája*, Budapest, Glória Kiadó, 2010
- Daniel, Stevens, *Bread – River Cottage kézikönyv*. Magyar fordítás: *Kenyér*, Budapest, Alexandra Kiadó, 2015
- Kovácsné Kalmár Katalin, *Sütőipari termékellátás (Pékipar)*, Budapest, Nemzeti Agrárszaktanácsadási Intézet, 2014
- Maggie, Glezer, *Artisan Baking Across America*. Magyar fordítás: *Kenyérsütés mesterfokon*, Budapest, Alexandra Kiadó, 2010

5. Modul:

„Sütés speciális diétákhoz”, Richard J. Coppedge és The Culinary Institute of America (CIA), Kiadó: Wiley; 1. kiadás (2016. február 17.)

6. Modul:

- Andy (2023) Minden európai országban kötelező a HACCP? <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): Egészség és biztonság a pékségben: Ingyenes ellenőrzőlista. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/health-and-safety-in-a-bakery/>
- Beck Hansen, T. (ismeretlen) A HACCP és szerepe az EU élelmiszerjogszabályaiban. Európai Bizottság. https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/137677888/HACCP_draft_in_template_5_tibha.pdf
- Frareg (ismeretlen) 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). 2. szintű HACCP képzés vendéglátás és kiskereskedelem számára.
<https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level-2-haccp-course/>
- Turner, P. (2024) 2. szintű HACCP képzés vendéglátóipari és kiskereskedelmi ipar számára.
<https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level2-food-hygiene-safety-catering/>
- Schroeder R. és Willoughby D. (ismeretlen) Javaslatok a vak szakácsnak.
<https://nfb.org/sites/default/files/images/nfb/publications/convent/blincook.htm#top>

MÁSODIK RÉSZ



BEVEZETŐ

Üdvözljük a VIPs VIBES Kézikönyv második részében, amely a pékségek tulajdonosait, vezetőit és alkalmazottait segíti a látássérültek befogadó és hozzáférhető munkahelyének kialakításában. Ebben a részben azokkal az alapvető stratégiákkal, készségekkel és ismeretekkel foglalkozunk, amelyek ahhoz szükségesek, hogy pékségét olyan barátságos környezetté alakíthassuk, ahol mindenki boldogulhat.

Képzelsen el egy pékséget, ahol a csapat minden tagja, vizuális képességeitől függetlenül, zökkenőmentesen alkalmazhatja tehetségét és készségeit. Ez a vízió a mentor – egy elkötelezett szakember - felkészítésével érhető el, akinek küldetése a látássérült személyek szakmai befogadásának elősegítése. A mentorok kulcsszerepet játszanak abban, hogy a látássérült személyek támogatást, megértést, önbizalmat érezzenek a munkahelyükön.

A pékség tulajdonosai és vezetői számára ez a rész gyakorlati tanácsokat kínál pékségük társadalmi és fizikai környezetének adaptálásához. Ismerje meg a fogyatékossgal élő személyek vállalatokba való beilleszkedésére és sokszínűségére vonatkozó jogszabályokat, valamint az egyes európai országok nemzeti szintű szabályozásait. Megtudja, mit jelent látássérültnek lenni, beleértve a társadalmi környezetet, a munkahelyi diszkriminációt, és hogyan tud ezek ellen tenni.

Az alkalmazottak értékes tudást kaphatnak a látássérült személyekkel való hatékony interakcióval kapcsolatban, biztosítva, hogy a kommunikáció mindig világos, tiszteletteljes és támogató legyen. Megtudják, hogyan adaptálják a fizikai környezetet a biztonsági előírások és a hozzáférhetőség megteremtéséhez.

Azáltal, hogy megérti, milyen egyedi kihívásokkal kell szembenéznie a látássérült személyeknek, és megtanulja kezelni őket, segíthet egy összetartóbb és befogadóbb csapat létrehozásában. Az ebben a részben található útmutatások elfogadásával az Ön péksége az inkluzivitás úttörőjévé válhat, ahol minden alkalmazottat, függetlenül

a látássérülésétől, megbecsülnek és képessé tesznek a munkára. Tegyük meg ezt az utat együtt, hogy létrehozzunk egy olyan pékséget, amely valóban képviseli a közösség és a befogadás szellemét.

1. Modul

A fogyatékossgal élő személyek vállalati befogadásáról és sokszínűségéről szóló jogszabályok – nemzeti szintű összefüggésben

“A fogyatékkal élőknek joguk van a jó munkahelyi körülményekhez, az önálló élethez, az esélyegyenlőséghez, a közösség életében való teljes részvételhez. Mindenkinnek joga van a korlátok nélküli élethez. Nekünk pedig közösségként kötelességünk biztosítani a társadalomban való teljes részvételüket, másokkal egyenlően.” Von Der Leyen, az Európai Bizottság elnöke

Az egyenlőség, a társadalmi méltányosság, a szabadság, a demokrácia és az emberi jogok értékei kulcsfontosságúak az Európai Unióban, és iránytűként szolgálnak a tagállamok által megtett valamennyi intézkedéshez. A 2010–2020 közötti időszakra szóló európai fogyatékossgügyi stratégia áttörést jelentett a fogyatékossgal élő személyek jogaira vonatkozó minimumkövetelmények meghatározása terén, amely most a fogyatékossgal élő személyek jogaira vonatkozó, 2021–2030-as új stratégia révén folytatódik. A fogyatékkal élők azonban továbbra is jelentős akadályokkal szembesülnek az egészségügyi ellátáshoz, az oktatáshoz, a foglalkoztatáshoz, a szabadidős tevékenységekhez és a politikai életben való részvételhez való hozzáférésben (Eurobarométer, 2024).

Ennek a fejezetnek a célja, hogy áttekintést nyújtson a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatási szempontú integrációjáról és sokszínűségéről Romániában, Bulgáriában, Magyarországon, Olaszországban és Cipruson vonatkozó jogszabályokról, valamint bemutassa az említett országok joggyakorlatait.

1.1. Nemzetközi példák

1.1.1. Románia

Romániában a 448/2006. számú törvény fogyatékos személyként olyan személyt jelent, aki olyan fogyatékossgal rendelkezik, amely jelentős korlátozásokhoz vezet a tevékenységben és a részvételben, ami az egyén és környezete közötti negatív interakciót tükrözi. Ez a jogszabály összhangban van az Egészségügyi Világszervezet által elfogadott funkcionális, fogyatékossgai és egészségügyi nemzetközi osztályozással (ICF).

A befogadást és a sokszínűséget célzó legfontosabb jogszabályok és politikák:

- 448/2006. számú törvény: Ez a törvény biztosítja a fogyatékkal élők jogait különböző területeken, beleértve az egészségügyet, az oktatást, a foglalkoztatást, a szociális szolgáltatásokat és az akadálymentesítést. Megfelelő munkahelyi elhelyezést ír elő, és különféle támogató intézkedésekkel, például szakmai képzéssel és rehabilitációs szolgáltatásokkal elősegíti a társadalmi befogadást.
- 145/2020. számú törvény: Ez a törvény megerősíti a munkahelyi védelmet azáltal, hogy előírja a munkaadóknak, hogy ésszerű módosításokat hajtsanak végre a fogyatékkal élő munkavállalók elhelyezése érdekében.

Cselekvési tervek a munkaerőpiaci integráció érdekében:

- Foglalkoztatási kvótarendszer: Pénzbírságot szab ki azokra a munkaadókra, akik nem alakítják át a munkahelyeket ezeknek a követelményeknek megfelelően. A jogszabály foglalkoztatási kvótákat is bevezet az 50 vagy annál több alkalmazottat foglalkoztató szervezetek számára, kötelezve őket annak biztosítására, hogy a munkaerő 4%-át fogyatékkal élő egyének alkossák. Az ennek nem eleget tevő munkáltatóknak pénzbírságot kell fizetniük, vagy állami alaphoz kell hozzájárulniuk. Pontosabban, a munkaadóknak a közepes bruttó fizetésnek megfelelő összeget kell megszorozniuk azon állások számával, amelyeket fogyatékkal élőkkel kellett volna betölteniük.
- Szakmai képzés és támogatás: A jogszabály előmozdítja a szakképzést és a szakmai rehabilitációs programokat a

fogyatékkal élők foglalkoztathatóságának javítása érdekében. Ez magában foglalja a munkahelyek átalakítását és a munkaerőpiacra való beilleszkedésüket elősegítő kisegítő technológiák biztosítását.

- Társadalmi és gazdasági ösztönzők: Különbéle adókedvezményeket és ösztönzőket biztosítanak a fogyatékkal élőket foglalkoztató szervezeteknek. Ezen intézkedések célja a munkaadók pénzügyi terheinek csökkentése és a befogadó munkakörnyezet kialakításának ösztönzése.

Kihívások és fejlődés:

E jogszabályi keretek ellenére továbbra is kihívások várnak a teljes körű integráció megvalósítására. A fogyatékkal élők képességeivel kapcsolatos uralkodó diszkriminatív attitűdök és tévhitek miatt sok munkáltató dönt a pénzbírság fizetése mellett a foglalkoztatási kvóták teljesítése helyett. Az olyan kezdeményezések azonban, mint például az állásbörzék és a fogyatékkal élőket foglalkozó szakmai találkozók, lépéseket tesznek a felfogás megváltoztatása és a befogadóbb munkaerőpiac (társadalmi kapcsolódás) elősegítése felé.

Összességében Románia jogalkotási erőfeszítései azt mutatják, hogy elkötelezett a fogyatékkal élő személyek befogadása és sokszínűsége iránt, különösen a munkaerőpiacon. Folyamatos erőfeszítésekre van azonban szükség annak biztosítására, hogy ezek a törvények kézzelfogható javulást eredményezzenek a fogyatékkal élők foglalkoztatási lehetőségeiben.

Romániának nincs kifejezetten a fogyatékkal élőkre vonatkozó stratégiája, de van egy „Egy igazságos Románia” néven ismert stratégiája a 2021-2027-es időszakra, amelynek célja az élet minden területén való teljes és hatékony részvétel biztosítása, nyolc kiemelt területre összpontosítva:

- Hozzáférhetőség és mobilitás: Az épületekhez, a közlekedéshez és a digitális szolgáltatásokhoz való fizikai hozzáférés javítása.
- Jogvédelem: A jogi keretek megerősítése a fogyatékkal élő személyek jogainak védelme érdekében.

- Foglalkoztatás: Munkalehetőségek elősegítése és ésszerű munkahelyi elhelyezés biztosítása.
- Szociális védelem és rehabilitáció: Átfogó szociális szolgáltatások és rehabilitációs programok biztosítása.
- Önálló életvitel és közösségi befogadás: Az önálló életvitel támogatása és a fogyatékkal élő személyek közösségbe való integrálása.
- Oktatás: A befogadó oktatás biztosítása minden szinten.
- Egészségügy: A fogyatékkal élő személyek szükségleteihez igazodó egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés javítása.
- Politikai és társadalmi részvétel: A politikai és közéletben való aktív részvétel ösztönzése.

Ez a stratégia része Románia azon kötelezettségvállalásának, hogy végrehajtja a fogyatékkal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményt, amelyet az ország a 221/2010. számú törvénnyel ratifikált. A stratégia összhangban van a különböző európai uniós irányelvekkel és nemzetközi megállapodásokkal is az inkluzivitás és egyenlőség előmozdítása érdekében (Studio Interrobang) (AccessibleEU) (FYC Vidin).

1.1.2. Bulgária

A fogyatékos személy Bulgáriában naprakész és széles körben használt definíciója az Egészségügyi Világszervezet (WHO) leírásán alapul. A bolgár „Fogyatékkal élőkrol szóló törvény” (2019. január 1-től hatályos) szerint a „fogyatékkal élők” azok a testi, szellemi, értelmi és érzékszervi fogyatékkal élő személyek, akik fogyatékoságuk által a teljes és hatékony társadalmi szerepvállalásban akadályozottak. Ugyanez a törvény határozza meg a maradandó fogyatékkal élő személyeket: olyan tartós testi, szellemi, értelmi vagy érzékszervi fogyatékkal élő személyek, akik fogyatékoságuk által a teljes és hatékony társadalmi szerepvállalásban akadályozottak, és akik orvosi szakvéleménnyel rendelkeznek, mely megállapította a fogyatékoság típusát és mértékét, illetve a tartósan csökkent munkaképesség mértékét 50 százalék felett.

Ezt a két leírást széles körben használják az egészségügyi, szociális és oktatási szektor szakértői Bulgáriában, és alapot jelentenek a

fogyatékos embereknek nyújtott szolgáltatásokhoz és támogatásokhoz. Az utóbbi években egyértelműen megfigyelhető az a tendencia, hogy a hangsúlyt inkább az egyén képességeire, nem pedig funkcionális korlátaira helyezik. Ez a tendencia tükrözi a fogyatékkal élők támogatásának módját, az általuk kapott társadalmi juttatásokat, valamint a közéletben és a szakmai életben való részvétel lehetőségeit. Ami a foglalkoztatási lehetőségeket illeti, mind a kormányzati, mind a civil szervezetek különböző programokat dolgoznak ki és valósítanak meg, hogy a fogyatékkal élőket arra ösztönözzék, hogy megfelelő munkát találjanak vállalatoknál és szervezeteknél, valamint saját vállalkozást indítsanak.

A fogyatékkal élők jogai:

A fogyatékkal élők alapvető emberi jogait a bolgár parlament által 2012. január 26-án ratifikált, a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény garantálja. Az egyezmény alapelvei teljes körű végrehajtásának biztosítása érdekében a bolgár kormány cselekvési tervet fogadott el „Az ENSZ fogyatékossgal élő személyek jogaival foglalkozó bizottsága által a Bolgár Köztársaságnak szóló végső ajánlások végrehajtására (2021-2026)” névvel. A cselekvési terv végrehajtásának célja a Bolgár Köztársaság ENSZ-egyezményben vállalt kötelezettségei teljesítésének támogatása, hozzájárulva a jobb védelemhez és a közéletbe való aktív bekapcsolódás lehetőségeinek biztosításához.

A különösen a foglalkoztatás területén tervezett intézkedések közül néhány:

- Az álláskeresőknek nyújtott elektronikus szolgáltatások számának növelése.
- Speciális munkaügyi közvetítés biztosítása fogyatékossgal élő személyek számára, beleértve a távmunkát is.
- A Foglalkoztatási Ügynökség új szolgáltatásainak fejlesztése, mint például a „Munkakezdés utáni tanácsadás és mentorálás” és a „Családi munkaügyi tanácsadó”.
- A „Tartósan fogyatékos személyek számára szabványosított szolgáltatáscsomag” alkalmazási körének bővítése.
- A felnőttképzési rendszer korszerűsítése új oktatási formák kidolgozásával és bevezetésével, beleértve a fogyatékos személyeket is.

A Cselekvési Terv teljes szövege elérhető a Munkaügyi és Szociális Minisztérium honlapján, valamint a következő címen érhető el: <https://www.mlsp.government.bg/eng/strategic-documents>

Országos szinten a fogyatékossgal élő emberek jogait több törvény, valamint jogszabály szabályozza, amelyeket az alábbiakban ismertetünk. A fogyatékkal élőkkel kapcsolatos valamennyi kérdést szabályozó fő jogalkotási aktus a „Fogyatékkal élőkről szóló törvény”. A törvény szabályozza a fogyatékossgal élő személyek jogainak gyakorlásával kapcsolatos nyilvános kapcsolatokat a Bolgár Köztársaságban. Egyéni megközelítés és egyéni szükségletfelmérés alkalmazásával biztosítja a fogyatékossgal élők jogait is oly módon, hogy az emberi méltóságuk tiszteletben tartását és egyenlő bánásmódját személyes, közéleti és politikai életükben biztosítja.

A bolgár fogyatékkal élők jogaira vonatkozó politikáját az állam és a helyi hatóságok a fogyatékkal élők országos érdekképviselői szervezeteivel, a munkaadók országos érdekképviselői szervezeteivel és a munkavállalók országos érdekképviselői szervezeteivel együttműködve valósítják meg, amelyek megteremtik a feltételeket, segítik az e területen megvalósuló programok és projektek megvalósítását.

A fogyatékkal élők foglalkoztatási jogait Bulgáriában különösen a „Foglalkoztatás elősegítéséről szóló törvény” (a legutóbbi módosítás: „SG. 21/12 2021. évi módosítás”) garantálja. Az „Art. 17. (1) bekezdése (módosítása – SG 26/08) az álláskereső (álláskereső) e törvény szerint:

- Tájékoztatás a meghirdetett állásajánlatokról.
- Tájékoztatás a foglalkoztatás elősegítésére és a foglalkoztatás biztonságára vonatkozó programokhoz és intézkedésekhez.
- Közvetítés a tájékoztatásban és az elhelyezésben.
- Pszichológiai tanácsadás.
- Szakmai tanácsadás.
- Bevonás a felnőttképzésbe.
- (módosítás – SG, 101/2015) az aktív munkaerőpiaci magatartás motiválása, valamint a foglalkoztatási és képzési programokban való részvétel.
- Képzési ösztöndíj, utazási és szállásköltség a képzés idejére.

(2) (Mód. – SG 26/08) E törvény szerint a munkáltatók rendelkezésére állnak:

- Információ álláskeresőknél.
- Tájékoztatás a foglalkoztatás biztonságáról és a foglalkoztatást elősegítő programokról és intézkedésekről.
- Közvetítés az elhelyezésben.
- Bevonás a foglalkoztatási és képzési programokba és intézkedésekbe.
- Ösztönzők a foglalkoztatás fenntartására és/vagy növelésére.
- Gyakornoki és/vagy tanulószerveződéses gyakorlati képzés ösztönzése.
- Ösztönzők a foglalkoztatottak területi mobilitásának elősegítésére.

A törvény a fogyatékkal élők vállalkozói kedvének előmozdítását célzó intézkedéseket is tartalmaz, az „Art. 47. (1) (SG 26/03 módosítás; módosítás – SG 59/10) A fent említett törvény teljes szövege megtalálható a következő címen: <https://www.mlsp.government.bg/eng/legislation-4>

Ha a fogyatékkal élőknek a törvények által biztosított jogaival visszaélnék, Bulgáriában számos közintézmény van, amelyekhez írásbeli kérelem benyújtásával lehet kapcsolatba lépni. Például fogyatékoságon alapuló megkülönböztetés esetén a felkereshető a Diszkrimináció Elleni Védelmi Bizottság - <https://www.kzd-nondiscrimination.com/>

A bolgár jogszabályok által garantált, a fogyatékkal élők jogaival kapcsolatos minden egyéb kérdésben a bolgár állampolgárok a nemzeti ombudsmanhoz fordulhatnak a www.ombudsman.bg oldalon.

Aktív programok és állami szervek, amelyek támogatják a fogyatékkal élők foglalkoztatását Bulgáriában:

Bulgáriában több folyamatban lévő program a fogyatékkal élők foglalkoztatásának támogatását célozza. Ezek a különböző kormányzati és nem kormányzati szervezetek által irányított kezdeményezések a fogyatékkal élők foglalkoztathatóságának és munkaerő-piaci integrációjának javítására irányulnak.

A Bolgár Munkaügyi Ügynökség kulcsfontosságú intézmény, amely számos speciális szolgáltatást kínál, mint például:

- Speciális munkaügyi közvetítés dedikált esetmenedzseren keresztül, aki segíti a megváltozott munkaképességű munkanélkülieket az egyéni szolgáltatáscsomag megszerzésében, a végső cél a számukra megfelelő munkahely megtalálása.
- Konzultáció és mentorálás, amelynek célja, hogy segítse az egyéneket a munkahelyi beilleszkedésben. Például a „Konzultáció és mentorálás munkakezdés után” program folyamatos támogatást nyújt a sikeres foglalkoztatási átmenet biztosításához.
- „Családi Munkaügyi Tanácsadó” program, amely útmutatást és forrásokat kínál mind az alkalmazottaknak, mind családjaiknak, megbirkózik a fogyatékkal élők munkaerő-piaci kihívásaival.

Az EU tagállamként Bulgária részesül az Európai Szociális Alapból (ESZA), amely különféle programokat finanszíroz, amelyek javítják a fogyatékkal élők foglalkoztathatóságát és munkahelyek megtartását. Ezek a programok a következőket foglalják magukban: szakképzés a munkáltatók által keresett speciális ismeretek és készségek elsajátítására; készségfejlesztő programok, állásközvetítő szolgáltatások, a fogyatékkal élők segítése a nyílt munkaerőpiachoz szükséges készségek és képesítések megszerzésében.

A kormány inkluzív foglalkoztatási intézkedéseket is hajtott végre, kibővítve a tartós fogyatékkal élők számára nyújtott szolgáltatások és támogatási csomagok körét. Ez magában foglalja a felnőttoktatási rendszer modernizálását az elérhető oktatás és képzés új formáinak bevezetése érdekében, mint például: blended learning; távoktatás; munkaügyi coaching; tanulászerződéses gyakorlati képzések, amelyeket mindenki számára finanszíroz, aki részt vesz és megfelel a kritériumoknak.

A nem kormányzati szervezetekkel (NGO-kal) és a társadalmi vállalkozásokkal való együttműködés jelentősen hozzájárul a fogyatékkal élők jobb foglalkoztatási lehetőségeinek megteremtéséhez. Ezek a szervezetek kiegészítő szakképzést, kisvállalkozások indításának támogatását és állásközvetítő szolgáltatásokat nyújtanak. Szorosan együttműködnek a mainstream

vállalatokkal a befogadó munkaerőfelvételi gyakorlatok előmozdítása és a fogyatékkal élők befogadóbb munkakörnyezetének kialakítása érdekében.

Ezenkívül a bolgár kormány és a fogyatékkal élők szervezetei iránymutatást és támogatást nyújtanak a munkahelyi ésszerű alkalmazkodáshoz. Ez magában foglalja a munkakörnyezetek adaptálását, a segítő technológiák biztosítását és a kommunikációs módszerek hozzáférhetőségének biztosítását. Ezek az adaptációk alapvető fontosságúak ahhoz, hogy a fogyatékkal élők hatékonyan és kényelmesen végezhessék munkájukat.

Ezekon a programokon túl Bulgária jogszabályi kerete támogatja a fogyatékkal élők foglalkoztatását az ésszerű elhelyezést biztosító finanszírozási programok, a fogyatékkal élők foglalkoztatási kvótái révén a közép- és nagyvállalatok számára, valamint a szakmai rehabilitációhoz és képzéshez való joggal. Ezeket az intézkedéseket és programokat, amelyek mind a fogyatékkal élőket, mind a munkáltatókat ösztönzik, a Nemzeti Foglalkoztatási Ügynökség, a Fogyatékos Emberek Ügynöksége és a Szociális Segélyek Ügynöksége kezeli. Az érintettek honlapjukon naprakész információkat találhatnak a megváltozott munkaképességűek inkluzív foglalkoztatását célzó aktív programokról, támogatási felhívásokról.

1.1.3. Magyarország

Megváltozott munkaképességű személyek közé tartoznak Magyarországon a fogyatékos személyek (érzékszervi, mozgásszervi, értelmi fogyatékos és autizmus) és az egészségkárosodott személyek (betegség vagy sérülés).

A rehabilitációs hatóság feladata, hogy a megváltozott munkaképességű személyek ügyeiben eljárjon: pénzügyi ellátásra vonatkozó jogosultság elbírálása, munkába állás segítése. A rehabilitációs hatóság végzi el a komplex minősítést, melynek célja, hogy megállapítsa a foglalkoztathatóság mértékét: foglalkoztatható (rehabilitálható) vagy nem foglalkoztatható (rokkantság) kategóriába sorolása a személyeknek.

A megváltozott munkaképességű személyek kedvezményei:

Fogyatékosági támogatásra jogosult alanyi jogon, jövedelemtől függetlenül minden 18. életévét betöltött, súlyosan fogyatékos személy.

Ez a támogatás

- utazási kedvezmény igénybevételére,
- parkolási igazolványra,
- adókedvezményre (a megváltozott munkaképességű személyeknek lehetőségük van az adóalapot, ezáltal a befizetendő adót is csökkenteni),
- évenként öt munkanap pótszabadságra is jogosít.

A munkaadó kedvezményei:

A munkaadó rehabilitációs hozzájárulás fizetésére köteles, ha az általa foglalkoztatottak létszáma a 25 főt meghaladja, és az általa foglalkoztatott megváltozott munkaképességű személyek száma nem éri el a létszám 5 százalékát.

Az akkreditált munkáltatók piaci körülmények között működnek, de a megváltozott munkaképességű munkavállalóik „védettebb” jellegű foglalkoztatása érdekében foglalkoztatói akkreditációval rendelkeznek. A foglalkoztatás érdekében az állam támogatást nyújt az akkreditált foglalkoztatóknak. Magyarországon mintegy 30.000 megváltozott munkaképességű munkavállaló dolgozik akkreditált munkaadónál.

1.1.4. Olaszország

Olaszországban az a törvény, amely történelmileg védte a fogyatékkal élőket, a 104/92. Azonban a közelmúltban történtek frissítések, a Miniszterek Tanácsa 2023-ban előzetes vizsgálat során jóváhagyott két, a 2001/2013. sz. törvény végrehajtására vonatkozó törvényerejű rendeletet. Ezek a törvények biztosítják a fogyatékkal élők védelmét, állapotuk, valamint állampolgári és szociális jogaik elismerését. Ezen túlmenően rögzítik az önálló élethez, valamint a teljes társadalmi és munkaügyi integrációhoz való jogot, tiszteletben tartva az önrendelkezés és a megkülönböztetésmentesség elvét.

(<https://www.fiscoetasse.com/approfondimenti/15685-in-gazzetta-il-decreto -disabilita-che-modifica-la-legge-104.html>)

A Miniszterek Tanácsa 2024. április 15-én jóváhagyta a fogyatékoság feltételének új meghatározását tartalmazó új törvényerejű rendeletet. A szöveg a Hivatalos Közlöny számában jelent meg (111. sz., 2024. május 14.). Ezen előírások aktualizálására azért volt szükség, hogy tisztázzanak néhány kérdést, és jobban megfeleljenek az európai szabályozásnak és a fogyatékoság ENSZ-iránymutatásaiban foglalt meghatározásának.

Ezzel az új szabályozással kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a fogyatékoság definíciója megváltozik: azok a személyek, akik tartós fizikai, mentális, intellektuális, idegrendszeri fejlődési vagy érzékszervi károsodás miatt, olyan állapotban vannak, amely más természetű akadályokkal kölcsönhatásban akadályozhatja az élet különböző összefüggéseiben való teljes és hatékony részvételt másokkal egyenlő alapon”

<https://www.osservatoriomalattierare.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>

Az új referenciaszabványok ezután a következők lesznek:

- 62 2024 törvényerejű rendelet: többdimenziós fogyatékoságfelmérés és életprojekt. Ez a törvényerejű rendelet főként a fogyatékoság feltételének meghatározására és az állapot felmérési eljárásainak aktualizálására összpontosít, hogy biztosítsa a fogyatékosággal élők egyéni és személyre szabott életervének elkészítését.
- Rendelet a rokkantsági ellátások alapvető mértékéről LEP: Ez a rendelet (2023. november 3.) a 2021. december 22-i felhatalmazó törvény végrehajtási rendeleteként szabályozza a fogyatékkal élők javára a szolgáltatások alapvető szintjének (LEP) meghatározására szolgáló Cabina di regia létrehozását. 227.
- 62 2024 fogyatékosügyi rendelet a 104. törvény módosításai: Ez a törvényerejű rendelet módosít több, már meglévő olasz jogszabályt a fogyatékoságra, a szociális ellátásokra, valamint

a fogyatékkal élők megsegítésére és beilleszkedésére vonatkozóan.

Olaszországban a fogyatékkal élők foglalkoztatásának védelme szempontjából hivatkozni kell az 1999. március 12-i 68. sz. törvényre, „A fogyatékkal élők munkához való jogára vonatkozó szabályok” törvényerejű rendelet módosította ezt a szabályozást. 151/2015. Ez a szabályozás védi a fogyatékossgal élő személyek munka világába való beilleszkedését, és a foglalkoztatási rendszer fejlesztésére törekszik, hogy elősegítse a munkáltató szervezeti igényei és a fogyatékossgal élő személy készségei és képességei közötti összhangot.

Ezen túlmenően a minisztérium aktív foglalkoztatáspolitikai főigazgatósága a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatásával foglalkozó 43. számú miniszteri rendelettel elfogadott „Irányelvek a fogyatékos személyek célzott foglalkoztatásához” című dokumentum meghatározásáért felelős. 2022. március 11., a fent említett 2015. évi 151. számú törvényerejű rendelet 1. cikkében foglalt rendelkezés végrehajtásaként. Ez átfogó referenciakeretként szolgál a vállalatok és jogalanyok számára a fogyatékos személyek foglalkoztatási kötelezettségének megfelelő teljesítése érdekében.

Az Intesa Sanpaolo a Fogyatékossgal élők szövetségével együttműködve elkészítette a „Megfelelő szavak – Média és fogyatékkal élők” című útmutatót, amely azoknak szól, akiknek méltányosan kell viszonyulniuk a fogyatékossgal kérdéséhez.

https://disabilita.governo.it/media/1644/pdf-accessibile_le-parole-giuste-media-e-persone-con-disabilita.pdf

Ebben a kézikönyvben a „fogyatékos” kifejezésre a következő definíciót találjuk:

Amikor egy személyről beszélünk, nem illik megemlíteni a fogyatékos állapotát, kivéve, ha a tények ismertetése releváns. Ebben az esetben a legjobb választás az, ha először a személyt, majd a fogyatékossgot említi, nem pedig a „fogyatékos” szót melléknévként. majd a fogyatékossgal azáltal, hogy a „fogyatékos” szót nem használjuk jelzőként a személy közvetlen leírására, inkább

„a fogyatékkal élő író” a „fogyatékos író” helyett. A disable jelző az olaszban valójában a nem-képesség általános állapotát jelöli, amely a személy egészét érinti, és nem egy olyan állapotot, amely attól függ, hogy a személy milyen környezetben találja magát. A „fogyatékossgal élő személy” kifejezés a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény hivatalos nyelvéhez tartozik, aminek az az érdeme, hogy a személyt előtérbe helyezi, és a fogyatékossgot a személyen kívüli állapotként fogalmazza meg. Ha az egész képviselétről szeretne beszélni, fontolja meg a „fogyatékkal élők mozgalma” kifejezések használatát a „fogyatékkal élők” helyett.

1.1.5. Ciprus

Az elmúlt évtizedben jelentős előrelépések történtek Cipruson a fogyatékkal élők befogadása terén. A Ciprusi Köztársaság 2011-ben ratifikálta és beépítette nemzeti jogszabályaiba a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményt a fogyatékossgal élő személyek jogairól és a kapcsolódó kérdésekről szóló 2011. évi egyezmény (ratifikációs) jóváhagyásával. A Miniszteri Tanács 2012-ben a Munkaügyi, Népjóléti és Társadalombiztosítási Minisztérium Fogyatékos Személyek Társadalmi Felzárkóztatási Főosztályát jelölte ki a megvalósítás felelőssévé.

A törvény definíciója szerint „fogyatékos személy” az a személy, aki egy speciális multidiszciplináris bizottság értékelése szerint olyan károsodást tapasztal, amely tartós testi, értelmi vagy mentális korlátot okoz, amely lényegesen csökkenti, ill. kizárva a megfelelő állás megtalálásának és fenntartásának lehetőségét.

A 2018–2028-as időszakra szóló első nemzeti fogyatékossgügy stratégia a fogyatékossgal élő személyek életminőségének javítására összpontosít, amely a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény, az Európai Fogyatékossgügyi Bizottság által a Ciprusi Köztársaságnak tett ajánlások elveire épül. (Stratégia 2010-2020 és az Európa Tanács Fogyatékossgügyi Stratégia 2017-2023.)

A stratégia által érintett tevékenységek 8 tematikus területre oszlanak, beleértve:

- Egyenlőség és tudatosság,

- Kisegítő lehetőségek fizikai terekben és épületekben,
- A közlekedés elérhetősége,
- Információs hozzáférhetőség,
- Önálló életvitel és szociális védelem,
- Oktatás és szakképzés,
- Egészségügy és rehabilitáció,
- Foglalkoztatás.

Ennek keretében Ciprus – sok más EU-tagállamhoz hasonlóan – egy speciális kvótatörvényt fogadott el, amely pozitív intézkedésként javítja a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatását. Konkrétan a meghatározott objektív követelményeknek megfelelő fogyatékossgal élő személyeket a tágabb értelemben vett közsférában a betöltetlen állások 10%-ának megfelelő kvótával veszik fel.

Ezenkívül a következő intézkedéseket fogadták el:

- A fogyatékossgal élő személyek szakképzésének fejlesztése. A fogyatékossgal élő emberek szakképzési, foglalkoztatási és rehabilitációs programjainak bővítésére összpontosít.
- Támogatott foglalkoztatás frissítése. A munkaügyi coaching koncepciójának népszerűsítése a testi, szellemi, értelmi vagy érzékszervi fogyatékossgal élő személyek számára támogatott foglalkoztatást kínáló civil szervezetek körében.
- Társadalmi vállalkozások. Társadalmi vállalkozások bevezetése Cipruson, hogy új munkahelyeket teremtsenek a gazdaságilag fenntartható vállalkozásokban, és elősegítsék a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatását a fogyatékkal élők együttműködésével és támogatásával.
- Fogyatékossgal élő személyek önálló vállalkozói tevékenységét szolgáló kis egységek létrehozása és működtetése. Fókuszban a fizikai, érzékszervi, szellemi vagy egyéb fogyatékossgal élő személyek támogatása, amelyek súlyosan csökkentik a nyílt munkaerőpiacon való elhelyezkedési lehetőségüket, és csak szűk szakmák közül választhatnak.

Összességében a fogyatékkal élők munkaerőpiaci bevonásával kapcsolatos fejlemények Cipruson nagyon ígéretesnek tűnnek, de több időre és kutatásra van szükség a hatásuk értékeléséhez.

1.2. Jógyakorlatok

A következő részben a partnerországok jógyakorlatait mutatjuk be a fogyatékossggal élő személyek területi foglalkoztatásba való bevonásával és sokféleségével kapcsolatban:

A jógyakorlat elnevezése	Támogatott foglalkoztatási rendszer
Ország	Ciprus
Támogató	Fogyatékkal Élők Társadalmi Befogadási Osztálya
Szint	Nemzeti
Rövid ismertető	A program olyan minősített civil szervezeteknek nyújt támogatást, amelyek munkaerő-tanácsadó igénybevételel támogatott foglalkoztatási szolgáltatásokat kínálnak testi, szellemi, értelmi vagy érzékszervi fogyatékossggal élő személyeknek. A kormány évente legfeljebb 13 500 euró forrást biztosít programonként.

A jógyakorlat elnevezése	Társadalmi vállalkozások
Ország	Románia
Támogató	Nem kormányzati szervezetek (NGO-k), alapítványok és egyesületek keveréke, amelyek a fogyatékkal élők munkaerőpiaci integrációjára összpontosítanak.
Szint	Nemzeti

Rövid ismertető	Romániában a szociális vállalkozások olyan vállalkozások, amelyek célja a szociális problémák, köztük a fogyatékkal élők integrációjának kezelése, foglalkoztatási és képzési lehetőségek biztosításával. Kereskedelmileg működnek, de nyereségüket újra befektetik olyan társadalmi célok támogatására, mint a gazdasági szerepvállalás és a társadalmi befogadás. A Restaurantul Social & Catering ASSOC országos sikertörténetté vált, és mára a vezető étkeztetési szolgáltatók közé tartozik Nagybányán. Ezzel a kezdeményezéssel a fogyatékos emberek védett és rugalmas munkakörnyezetben történő foglalkoztatásával a társadalmi befogadást demonstrálták. A szociális gazdaság értékét is bemutatja azáltal, hogy közétkeztetési tevékenységén keresztül segíti a szociális szolgáltatások önfinanszírozását.
-----------------	---

A jogyakorlat elnevezése	Bake My Day Bakery
Ország	Magyarország
Támogató	Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Fogyatékoságügyi- és Szociálpolitikai Központ
Szint	Területi
Rövid ismertető	2018 januárjában nyitotta meg kapuit a Bake My Day kézműves pékség, termékeiket nagy odafigyeléssel, adalékanyag mentesen, természetes eljárással, minőségi alapanyagokból készítik. Pékáruik és süteményeik helyben készülnek, kínálatukban helyet kapnak őskovásszal készült kenyerek, szénhidrát csökkentett termékek, diabetikus

	termékek, cukrászsütemények, édes és sós aprósütemények, kekszek, házi joghurtok, lekvárok. Munkavállalóik mind megváltozott munkaképességű személyek, köztük több látássérült személy.
--	---

A jogyakorlat elnevezése	Saját vállalkozás indítása és fejlesztése fogyatékkal élők által
Ország	Bulgária
Támogató	Munkaügyi és Szociálpolitikai Minisztérium – Fogyatékkal Élő Személyek Hivatala
Szint	Nemzeti

Rövid ismertető

A bulgáriai tartósan fogyatékkal élők 30 000 BGN (15 000 EU) támogatásban részesülhetnek saját kisvállalkozásuk elindításához és fejlesztéséhez e projekt keretében. A támogatás különféle kiadásokat fedez, mint például beruházási költségek, új vállalkozások alapítása, építési és felújítási munkák, felszerelések, képzések. A pályázóknak meg kell felelniük bizonyos jogosultsági feltételeknek, és be kell tartaniuk bizonyos kötelezettségeket a támogatás után. 50%-ban vagy annál nagyobb mértékben fogyatékosnak kell lenniük, és nem vehetnek részt tulajdonosként vagy partnerként egy másik cégben. A tervezett alaptevékenységek elvégzése után a cégtulajdonosok kötelesek aktívan csak a vállalkozásban és saját érdekükben tevékenykedni.

Az egyik e kezdeményezés keretében finanszírozott projekt egy művészeti hobbiikkal és érzékszervi anyagokkal foglalkozó online bolt létrehozását jelentette, amely 29 522,46 BGN támogatásban részesült.

A jogyakorlat elnevezése	Beszélgetés a sötétben
Ország	Olaszország
Támogató	Milánói Vakok Intézete
Szint	Helyi

Rövid ismertető

A Beszélgetés a sötétben egy kiállítás, amelyet 2005 óta rendeznek meg az Istituto dei Ciechi di Milano-ban.

Ez egy olyan érzékszervi élmény, amelyben a látogatók elmerülhetnek a sötétségben különböző lehetőségek – például egy vacsora vagy egy kóstoló – megtapasztalásával, hogy új dimenziókat fedezzenek fel a hétköznapi világlátáson túl.

2. Modul

Mit jelent a látássérülés és mik a következményei?

A látássérült emberek sokrétű igényeinek és tapasztalatainak megértése elengedhetetlen a munkahelyi befogadás biztosításához. Minden látássérült személynek **egyedi erősségei, gyengeségei** és megküzdési mechanizmusai vannak. Függetlenül attól, hogy látáskárosodással születnek, vagy fokozatosan veszítik el látásukat, az emberek különféle eszközökre és stratégiákra támaszkodhatnak a környezetükben való navigáláshoz.

Ez a modul különböző típusú látássérüléseket és azok hatásait mutatja be, a teljes vakságtól kezdve az olyan állapotokig, mint a központi látásvesztés, a perifériás látásvesztés és a színvakság. Megbeszéljük a látássérült emberek közös kihívásait és a különféle környezetben tapasztalható akadályokat is.

Emellett feltárunk kommunikációs stratégiákat, munkahelyi alkalmazkodást segítő és befogadó gyakorlatokat, amelyek elősegítik a látássérült emberek teljes részvételét a sütőipari ágazatban.

2.1. Látássérült személyek

A látássérült emberekkel kapcsolatban emlékezni kell arra az alapelvre, hogy mindegyikük más egyedi szükségletekkel, erősségekkel, gyengeségekkel, tehetséggel, törekvésekkel és képességekkel rendelkezik ahhoz, hogy megbirkózzanak a kihívásokkal. Néhány ember látás nélkül születhetett, míg mások fokozatosan veszítették el látásukat. Például azoknak a súlyos fokban látássérült embereknek, akik nem támaszkodhatnak a látásukra, olyan megküzdési stratégiáik lehetnek, ami miatt olyan apró részleteket észlelhetnek, amelyeket egyébként senki sem venne észre. Némelyikük vakvezető kutyára támaszkodhat, vagy fehérbotot használ. Mások olyan látásteljesítménnyel rendelkezhetnek, amely lehetővé teszi számukra, hogy önállóan közlekedjenek. Ennek a fogyatékosságnak a hatása a látásvesztés típusától, súlyosságától és a személy szocializációjától függ.

Látássérült emberek közlekedhetnek:

- Önállóan fehér bottal
- Vakvezető kutyával
- Kísérővel, személyi segítővel
- Látásmaradványuk segítségével
- Speciális navigációs rendszer/szoftver/eszköz használatával.

2.1.1. A látásvesztés/látásromlás típusai

A látásvesztésnek/romlásnak különböző típusai léteznek, amelyeket az emberek veleszületett károsodásként tapasztalhatnak, progrediáló betegség miatt, vagy szerzett károsodásként. Meg kell jegyezni, hogy ez az áttekintés csak néhányat sorol fel a gyakoribb esetek közül, és nem teljes körű. A teljes körű információért forduljon különféle egészségügyi forrásokhoz vagy kiadványokhoz. Például ellátogathat az Egészségügyi Világszervezet (WHO) webhelyének erre a célra szolgáló részeire:

https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_3

- Enyhe látásvesztés – ebben az állapotban a látásélesség csökken, de nem súlyosan. Ilyen például a szürkehályog korai stádiuma, vagy az enyhe fénytörési hibák, amelyek szemüveggel vagy kontaktlencsével korrigálhatók.
- Közepes látásvesztés – ez jelentősebb látáskárosodás, amely erősebb támogatást vagy speciális segédeszközöket igényelhet. Az olyan állapotok, mint a mérsékelt makuladegeneráció vagy a glaukóma ebbe a kategóriába tartozhatnak.
- Nagyobb látásvesztés – ebben az esetben a látásélesség jelentősen romlik, és még az erős korrekciós lencsék sem állíthatják vissza teljesen a funkcionális látást. Ilyen például az előrehaladott glaukóma vagy a diabéteszes retinopátia.
- Súlyos látásvesztés – a látásélesség és/vagy a látómező súlyos csökkenése. Az emberek nagymértékben támaszkodhatnak a kisegítő technológiákra/segédeszközökre, vagy személyes segítségre lehet szükségük bizonyos napi tevékenységek elvégzéséhez, mint például az ismeretlen környezetben való

mozgás vagy az akadályok elkerülése. Például az olyan állapotok, mint az előrehaladott retinitis pigmentosa, súlyos látásvesztést okozhatnak.

- Teljes vakság – ez az állapot a látás - fiziológiai vagy neurológiai tényezők miatti - teljes hiányával nyilvánul meg. A teljesen vak emberek nem látnak semmit, beleértve a fény érzékelését.
- Központi látásvesztés – gyakran olyan állapotok okozzák, mint a makuladegeneráció, a látómező közepét (a makulát) érinti a retina károsodása miatt. A makuladegeneráció jellemzően az idősebb felnőtteket érinti, és nehézségeket okoz a finom részletek meglátásában, az olvasásban és az arcok felismerésében.
- Perifériás látásvesztés – más néven csőlátás, akkor fordul elő, ha az emberek elveszítik perifériás látásukat, de továbbra is tisztán látnak látóterük közepén. Egyes esetekben a retina aktivitásának kis foltjai megmaradnak a periférián, ami lehetővé teszi a mozgások és tárgyak észlelését, ami segíti a tájékozódást. A perifériás látásvesztésben szenvedők nem feltétlenül észlelik azonnal a károsodást, mivel az érintett területek nem világosak vagy sötétek.
- Homályos látás – ez egy olyan állapot, amelyben a közeli és távoli tárgyak is homályosnak tűnnek, még a lehető legjobb szemüvegkorrekció mellett is. Ez különféle szembetegségek következménye lehet, beleértve a fénytörési hibákat, a szürkehályogot és bizonyos szaruhártya-betegségeket.
- Színvakság vagy színlátás hiánya – bizonyos színek közötti különbségek észlelésének képtelensége, amelyeket mások meg tudnak különböztetni. Leggyakrabban genetikai eredetű, de előfordulhat szem-, ideg- vagy agykárosodásból vagy bizonyos vegyi anyagoknak való kitettségéből is. A színvakságnak különböző típusai vannak, beleértve a vöröszöld színvakságot (leggyakoribb), a kék-sárga színvakságot és a teljes színvakságot.
- Szürkületi vakság – a látás képtelensége gyenge fényviszonyok között, például kint éjszaka vagy gyengén megvilágított környezetben, például moziban vagy étteremben. Ennek az állapotnak számos oka lehet, beleértve a retinitis pigmentosa-t, az A-vitamin-hiányt és bizonyos gyógyszereket.

2.1.2. A látássérült emberek előtt álló kihívások

A vakok vagy gyengénlátók a következő nehézségekkel szembesülhetnek:

- Valószínűleg jobban kell támaszkodniuk a hallásukra az emberi interakciókban. Előfordulhat, hogy nem tudják összeegyeztetni a hangszínt az arckifejezésekkel és gesztusokkal, amelyek megkönnyítenék a beszélgetések követését;
- Lehetséges, hogy nincs elég praktikus tapasztalatuk a körülöttük lévő fizikai világról, amelyet a látó emberek magától értetődőnek tekintenek, ezért lehet, hogy gyakorlatias módon kell bemutatni új helyzeteket és új környezetet;
- Nehezen látnak gyenge fényviszonyok mellett, vagy problémáik vannak a sebesség és a távolság megítélésével;
- Egyes esetekben az erős fények javíthatják az érzékelést.
- Az alábbiakkal kapcsolatban is nehézségeik adódhatnak:
- Információszerzés prezentációkból;
- Írott szöveg olvasása prospektusokból, éttermi menükből stb.;
- A fogyatékkal élők számára készült speciális szoftverek által általában nem olvasható diagramok és ábrák megértése;
- IKT eszközök használata kisegítő technológiák, például nagyító, JAWS szoftver stb. nélkül;
- A szálloda létesítményeinek használata;
- Utazás különböző helyszínekre.

2.1.3. Gyakori akadályok

A látássérült emberek mindennapi életükben, munkahelyükön és társadalmi tevékenységeik során gyakran szembesülnek bizonyos akadályokkal. Íme néhány példa:

- Vizuális információ (jelölés, útmutatás, gesztusok stb.);
- Nyomtatott anyagok (szórólapok, tájékoztató füzetek, térképek, étlapok, újságok stb.);
- Vészhelyzetekkel kapcsolatos információk (kiürítési útjelző táblák, nyomtatott utasítások vészhelyzet esetén);

- Nehéz tájékozódni az új környezetben útmutatások nélkül;
- Új eszközök önálló használatának problémái (pl. lift speciális jelölés vagy egyéb beállítás nélkül);
- Problémák az azonos alakú különböző tárgyak megkülönböztetésével kapcsolatban;
- Nehézségek olyan objektumok megtalálásakor, amelyek helye megváltozott.

Ezeknek a kihívásoknak az ismerete segíthet abban, hogy Ön felkészültebb legyen, amikor látássérült embereket alkalmaz a vállalatán belül. Speciális szükségleteik kielégítése érdekében nem kell jelentős anyagi erőforrásokat felhasználni, hanem inkább arra kell időt fordítania, hogy felkészítse magát és kollégáit arra, hogyan kommunikáljon ezekkel az emberekkel, mivel a látássérült emberekhez való nyitott, pozitív hozzáállás lehet az egyik legfontosabb tényező az akadályok eltávolítására.

2.2.2. Hogyan kommunikáljunk látássérült emberekkel?

A személyes kommunikáció az emberek közötti interakció alapja, függetlenül attól, hogy fogyatékosak vagy sem, hiszen a hatékony kommunikáció hozzájárul a sikeres szolgáltatásnyújtáshoz, a jó kapcsolatok kialakításához, és pozitív érzelmi háttérrel is teremt. Az emberek közötti kommunikációnak mindig a kölcsönös tiszteleten kell alapulnia mindkét oldalon, és a befogadó munkahelynek segítőkész és együttérző magatartást kell mutatnia a többiekkel szemben.

Az alábbiakban adunk néhány tippet, amelyek megkönnyíthetik a kommunikációt a látássérült kollégákkal, amelyeket nem szabad receptként kezelni, hanem iránymutatásként, amelyet személyhez és kontextushoz igazíthat:

- Diszkrétan érintse meg, amikor üdvözlí őt.
- A látássérült személlyel való találkozáskor és/vagy köszönetköt mutatkozz be a neveddel. (pl. „Szia Jani, itt Kati. Hogy vagy ma?”).
- Kerölje a „Felismert engem?” kérdést. vagy „Találd ki, ki ez?” stb. mivel ez kínos lehet az illető számára.
- A személy nevén szólítása olyan, mintha szemkontaktust létesítenénk látássérültekkel. Finoman érintse meg a karját vagy a vállát, hogy megbizonyosodjon arról, hogy kommunikációs partnere tudja, hogy megszólítja őket.

- Ha látássérült személlyel beszélget, és valakinek köszön, aki arra jár, mindenképpen nevén köszöntse őt, hogy kommunikációs partnere tudja, kiről van szó.
- Próbáljon meg ne eltűnni az interakciók során. Tájékoztassa a személyt, amikor távozik, és tájékoztassa őket arról, ha azt tervezi, hogy megszakítja a beszélgetést olyan szavak használatával, amelyek a beszélgetés végét jelzik, például: „Ez minden, amit mondani akartam.”
- Használjon „emberek az első” nyelvezetet: ez azt jelenti, hogy az embert kell az első helyre tenni, majd a fogyatékosságot. Például ezt az elvet követve azt kell mondani, hogy „gyengénlátó személy” nem „gyengénlátó”.
- Ne használjon túlzó szavakat: nagyon sértő lehet, ha olyan szavakat használ, mint a „bátor” vagy „inspiráló”, amikor olyan szokásos mindennapi tevékenységekkel foglalkozik, mint a vásárlás vagy a munka. Az ilyen kifejezések csak a rendkívüli eredményekre illenek, nem a hétköznapi dolgokra.

2.3.3. A munkahelyi adaptáció jelentősége

Kulcsfontosságú, hogy a munkaadók biztosítsák a hozzáférést a látássérült embereknek az állaspályázati folyamat során és az alapvető munkaköri feladatok ellátásakor. Ez magában foglalja az épülethez, a munkaterülethez, a szükséges felszerelésekhez és az alkalmazottak által használt összes létesítményhez való hozzáférést. Előfordulhat, hogy a munkáltatóknak módosításokat kell végrehajtaniuk a látássérült emberek hatékony elhelyezése érdekében.

A hozzáférhetőség tekintetében a munkáltatóknak a következőket kell figyelembe venniük:

A látássérültek toborzásának és megtartásának elősegítése a munkahelyek megközelíthetőségének javításával. Ez magában foglalja a helyiségekbe való könnyű bejutás biztosítását, valamint a WC-hez és a mosdókhoz való hozzáférést.

Táblák, kézikönyvek, munkahelyi utasítások és elektronikus információk hozzáférhetőségének biztosítása.

Konzultálni a látássérült munkavállalóval és betartani az illetékes hatóságok által meghatározott kritériumokat az akadálymentesítés javításának tervezésekor. Például képernyőolvasók telepítése,

tapintható táblák elhelyezése olyan kulcsfontosságú helyeken, mint a lift, a lépcsőház, a bejárat stb.

Annak biztosítása, hogy a vészhelyzeti tervek lehetővé tegyék a látássérült személyek biztonságos evakuálását egy kijelölt biztonsági területre.

Az ésszerű alkalmazkodás, amely magában foglalhatja a munkafeladatok vagy a munkakörnyezet módosítását, arra irányul, hogy lehetővé tegyék a látássérült emberek számára az alapvető munkahelyi tevékenységek hatékony elvégzését. A szükséges ésszerű alkalmazkodás konkrét típusa olyan tényezőktől függ, mint a munka jellege, a munkakörnyezet és az egyén fogyatékosága. Azonban maguk a látássérült emberek azok, akik leginkább kompetensek abban, hogy azonosítsák a számukra szükséges speciális alkalmazkodást.

Ennek ellenére van néhány általános irányelv, amelyeket követhet annak érdekében, hogy a pékség be tudja fogadni a látássérült alkalmazottakat:

- Tapintható jelölések és címkék: Használjon tapintható jelöléseket vagy címkéket a berendezéseken, az összetevőkön és a csomagoláson, hogy segítse az alkalmazottakat a tárgyak érintéssel történő azonosításában. Például a különböző textúrák vagy kiemelkedő pontok különböző típusú lisztet, cukrot vagy sütőeszközöket jelezhetnek.
- Kontrasztos színű munkaállomások: Gondoskodjon arról, hogy a munkaállomások és a munkalapok kontrasztos színekkel rendelkezzenek a gyengénlátó alkalmazottak érdekében. Például, ha sötét munkalapokat használ világos színű berendezéssel, javíthatja az eszközök és alapanyagok láthatóságát.
- Hozzáférhető sütővezérlők: szereljen fel tapintható jelzésekkel ellátott sütővezérlőket, hogy az alkalmazottak önállóan állíthassák be a hőmérsékletet és a beállításokat. Fontolja meg tapintható pontok használatát a hőmérséklet-tárcsák és gombok megjelölésére.
- Tapintható és hallható időzítők: olyan tapintható vagy hallható időzítőket biztosítanak, amelyek segítségével az alkalmazottak nyomon követhetik a sütési időt, és elkerülhetik a túl- vagy

alulsütést. Ezek az időzítők nagy gombokkal vagy tapintható jelölésekkel rendelkezhetnek a könnyű kezelés érdekében.

- Tiszta utak és jelzések: biztosítson szabad utakat az egész pékségben, megfelelő világítással és minimális akadályokkal, hogy megkönnyítse a látássérült alkalmazottak biztonságos navigálását. Használjon nagy kontrasztú, nagybetűs táblákat a pékség különböző területeinek, például tárolóhelyek, előkészítő állomások és mellékhelyiségek jelzésére.
- Segéd-technológia: hozzáférést biztosít olyan kisegítő technológiákhoz, mint például képernyőolvasók vagy nagyító szoftverek azon alkalmazottak számára, akik számítógépeket vagy elektronikus eszközöket használnak olyan feladatokhoz, mint a készletkezelés, a rendelésfeldolgozás vagy a recepttervezés.

Ezek az adaptációs javaslatok nemcsak a látássérült alkalmazottakat támogatják a létesítmények és berendezések használatában, hanem növelik termelékenységüket és munkateljesítményüket is. A legtöbb európai országban a jogszabályok speciális előnyöket biztosítanak a munkaadók számára, hogy a fogyatékkal élő munkavállalókhöz igazítsák a munkateret. Ezek jellemzően magukban foglalják a speciális felszerelések vásárlásának vagy a munkakörnyezet átalakításának pénzügyi támogatását, az adókedvezményeket és a fogyatékkal kapcsolatos speciális képzések támogatását, a támogatott foglalkoztatáshoz való hozzáférést és egyébeket. Azt tanácsoljuk, hogy vegye fel a kapcsolatot az illetékes nemzeti hatóságaival, hogy tájékozódjon az Ön országában fogyatékkal élőket foglalkoztató munkáltatók számára biztosított jogi juttatásokról.

Gyakorlat

Szerepjáték: „Látássérültek – hogyan érzik magukat?”

Ez a játék alkalmas csoportos tevékenységre, és együttműködést igényel a csoport tagjai között. A facilitátor feladata, hogy utasításokat adjon és elmagyarázza a játék forgatókönyvét, valamint megfigyelje és elemezze az eredményeket.

- A csoportot párokra osztjuk. Minden pár egy önkéntesből áll, aki a vak személy szerepét játssza, és egy másiktól, aki a

vezető szerepét játssza. A vak személyt játszó a szemét sállal beköti vagy szemtakaróval letakarja.

- Minden párnak az a feladata, hogy egy előre meghatározott útvonalon haladjon át néhány akadállyal, és a végső pont elérésekor a résztvevők a visszaúton szerepüket cserélik.
- A forgatókönyv befejezése után a résztvevőket felkérjük, hogy osszák meg tapasztalataikat és érzéseiket. A tanulássegítő megkérdezi a csoportot, hogy melyik szerep volt nehezebb, és hogyan érezték magukat.

A játék időtartama körülbelül 30 perc.

3. Modul

Társadalmi környezet: Diszkrimináció a munkahelyen és hogyan lehet vele szembenézni

A fogyatékkal élőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés az Európai Unió munkaerő-piaci helyzetének javítása érdekében tett erőfeszítések ellenére továbbra is kihívást jelent.

Ez a modul több szempontból is megpróbálja megvizsgálni a kérdést, elemelve azokat az akadályokat, amelyekkel a fogyatékkal élő személyek a foglalkoztatási lehetőségekhez való hozzáférés terén szembesülnek.

Az EU vizsgálja az ilyen megkülönböztetés elleni többféle normatív megközelítést, mivel számára a jogszabályokkal, nemzetközi elkötelezettségekkel és kampányokkal, valamint az érdekelt felekkel való együttműködéssel olyan munkakörnyezet megteremtése a cél, amelyben senkit nem zárnak ki a fogyatéka miatt, hanem inkább bevonják és segítik, hogy sikeres legyen az esélyegyenlőség jegyében. Ez a modul elemezni fogja a fogyatékkal élők munkaerő-piaci esélyegyenlőségét és szerepvállalását célzó uniós intézkedéseket.

3.1. *Uniós szintű rendelkezés*

A munkahelyi megkülönböztetés messze az egyik legnagyobb akadálya a társadalom minden tagjának, különösen a fogyatékkal élő közösségének. Az inkluzív foglalkoztatási arányok kétségtelenül előrelépést mutatnak, de a fogyatékkal élő munkavállalók még mindig hátrányos helyzetűek az EU-ban. A legfrissebb becslések szerint az uniós országokban a 15 éves és idősebb emberek mintegy 16 százaléka valamilyen fogyatékkal élő személy. Ezek a számok befolyásolják az EU társadalmi összefogását és gazdasági kilátásait. Erre reagálva az EU módosította a jogszabályi rendelkezéseket, számos kezdeményezést hajtott végre és stratégiákat hozott létre azzal a céllal, hogy javítsa a

fogyatékossgal élő emberek foglalkoztatási lehetőségeit, figyelembe véve a munkához és a foglalkoztatáshoz való jogot, mint a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény (CRPD) elsődleges elemét.

Az EU által 2010-ben elfogadott, nemzetközileg kötelező érvényű és jogilag elismert CRPD formájában ez az egyezmény a munkát és a foglalkoztatást a fogyatékossgal élők alapvető jogai közé sorolja. A 2010-2020-as európai fogyatékossgügyi stratégia a CRPD EU-ban történő végrehajtásának fő stratégiáját fogalmazza meg, amely a fogyatékossgal élő személyek teljes jogú életvitelének és társadalmi részvételének lehetővé tételére irányuló kihívással foglalkozik, beleértve a munkaerő-piaci egyenlőséget is. Emellett a 2017-ben létrehozott Szociális Jogok Európai Pillére olyan megközelítéssel segíti elő a társadalmi befogadást, amely összhangban van az EU-ban már létező stratégiákkal, különösen az európai fogyatékossgügyi stratégiával.

A 2000/78/EC irányelv az egész Európai Unióban a foglalkoztatás és a munkavégzés területén történő megkülönböztetés megelőzésére irányuló erőfeszítések alapjának bizonyult. Ez a mandátum általános és alapvető magatartási szabályokat állapít meg, amelyek célja, hogy minden személyt mentesítsen több jellemző - például vallás vagy meggyőződés, életkor, fogyatékossg és szexuális irányultság - alapján történő megkülönböztetés alól. Az irányelv a foglalkoztatás aspektusára vonatkozik, amelybe beleérti a munkahelyek hozzáférhetőségét, a szakképzést, a foglalkoztatási feltételeket és a szervezeti tagságot, így a tagállamokon belül a teljes diszkriminációs jelenséget megfelelően lefedi.

Az EU ösztönzi a fogyatékossgal élő személyek foglalkoztatási esélyekhez való hozzáférését célzó projekteket/kezdemenyezéseket. Az ilyen intézkedések közé tartoznak a diszkriminációellenes jogszabályok, a munkáltatói adaptációk, az állami foglalkoztatási szolgáltatások, az akadálymentesítés, az adókedvezményes elbánás és az uniós finanszírozás. Az Európai Parlament már a nyolcvanas években felismerte annak szükségességét, hogy mindent meg kell tennie a fogyatékossgal élő személyek bármiféle diszkriminációjának megszüntetése érdekében, a foglalkoztatásra

összpontosítva. Ez azt a közös elhatározást mutatja, hogy a munkakörnyezetet minden emberre tekintettel, beleértve a fogyatékossgal élőket is, könnyedén fejleszthetik, így érdemben hozzájárulhatnak a munkaerő számának növekedéséhez.

Az ISO 30415 a munkakörnyezet befogadóbbá tételére használható iránymutatás, fontos a sokszínűség, a méltányosság és a befogadás (DE&I) iránti mély elkötelezettség. A DE&I megléte az előfeltétele annak, hogy az ebben a dokumentumban felvázolt, végrehajtott iránymutatásokat keressük. Az elkötelezettség kimutatásához és a befogadó szervezet kialakításához a következőkre van szükség: a sokszínűség fenntartása, vezetői szerepvállalás, együttműködő munka és kommunikáció, a DE&I előmozdítása és támogatása, valamint felelősségvállalás.

Ezek a kezdeményezések, bár elkerülhetetlenek a társadalmi igazságosság megvalósításához, közvetve hozzájárulnak az EU és a tagállamok társadalmainak fenntartható gazdasági növekedéséhez. Az EU hathatós módon teheti meg a foglalkoztatás előtt álló akadályok elhárításával és az esélyegyenlőség felé való nyitással, hogy a fogyatékossgal élő személyek teljes mértékben, a legmagasabb szinten járulhassanak hozzá tehetségükkel és teljesítményükkel a célokhoz, amivel ösztönözik az innovációt, a termelékenységet és a társadalmi összetartást.

A munkahelyi diszkrimináció elleni küzdelem végső soron az összes érintett fél közös megközelítését igényli. Egy olyan környezet megteremtésével, amely egyszerre befogadó és egyenlő, nyilvánvalóvá válik, hogy senkit nem ér előítéletes bánásmód vagy hátrányos megkülönböztetés a személyes tulajdonságai alapján, és a munkahelyén töltött idő alatt tisztelet és méltóság övezi.

3.2. Diszkriminációellenes gyakorlatok

A most bemutatott jogszabályok alapján a pékségeknek olyan intézkedéseket kell tenniük, amelyek biztosítják a diszkriminációellenes jogszabályok gyakorlati érvényesülését cégükön belül. Íme néhány bevált gyakorlat, amelyek bevezethetők:

Fogyatékos-ság-tudatossági képzés: A vezetőség és a beosztottak számára inkluzív személyzeti oktatás nyújtása elengedhetetlen ahhoz, hogy feltárjuk, mi okozza a fogyatékos-sággal szembeni megfélemezést vagy bármilyen egyenlőtlenséget, ahelyett, hogy a fogyatékos-sággal élő emberek egészének elfogadására támaszkodnánk.

Akadálymentesítési intézkedések: Akár a fizikai munkahelyről, akár a nyomtatott anyagokról, az online platformokról és a kereskedelmi területről van szó, lehetővé kell tennünk, hogy a fogyatékos-sággal élő emberek annyi információhoz férjenek hozzá, amennyire szükségük van, és biztosítanunk kell a médiatámogatások és termékek használhatóságát.

Alkalmazotti fogyatékos-sági hálózatok: Fogyatékos-sági alapú kortárssegítő csoportok és társadalmi csoportok létrehozása; így a fogyatékos-sággal élő munkavállalóknak lesz alkalmuk arra, hogy hasonló kihívásokkal küzdő barátaikkal kapcsolatba kerüljenek, és tanuljanak egymástól.

Hozzáférhetőség: A policy kialakítása és az eljárások kiadása elérhető legyen, hogy a fogyatékos-sággal élő munkavállalók a követelményeket teljesíteni tudják, és képesek legyenek hatékonyan ellátni a feladatokat.

Mentorok, segítők: A támogató szolgáltatások nyújtására kijelölt személyzetre vonatkozó ajánlás megvalósítható a nagyvállalatok esetében, de kihívást jelent az olyan kisebb munkahelyen, mint a pékségek, ahol a munkaerő elsősorban a termelésre összpontosít. Nagyobb vállalatoknál ez megoldható a humánerőforrás-menedzserekből vagy más vezetőkből álló, a munkahelyi fogyatékos-sági kérdésekben megfelelően képzett és jártas csoportok kijelölésével.

Együttműködés a fogyatékos-sággal élő személyek szervezeteivel: Különböző fogyatékos-sági érdekvédelmi szervezetekkel való együttműködés, hogy megismerjük a szabályzataikat, tippeket kapjunk tőlük, és ötleteket gyűjtsünk arról, hogyan tudjuk előmozdítani a fogyatékos-ságot befogadó kezdeményezéseket.

Részvétel üzleti csoportokban: Együttműködés üzleti hálózatokkal, szervezetekkel és ágazati szervezetekkel a fogyatékkal élő személyek közös érdekérvényesítése és a legjobb gyakorlatok megosztása, valamint másoktól való tanulás és a befogadás növelési módjainak keresése érdekében.

Forgalmazói kapcsolatfelvétel és ellátási lánc bevonása: A beszállítók és a partnerek bevonása, hogy ők is csatlakozzanak a csoporthoz az akadálymentesítési szabványok bevezetésével és a befogadás kultúrájának kialakításával, és így a teljes ellátási láncban érvényesüljenek az elvek.

Munkavállalói önkéntes programok: Munkaidő felajánlása az alkalmazottak számára, amelyet önkéntes tevékenységekre fordítanak, vagy csatlakoznak olyan programokhoz, amelyek a diverzitást, a vállalati társadalmi felelősségvállalás és a közösségi szerepvállalás kultúrájának megteremtését célozzák meg.

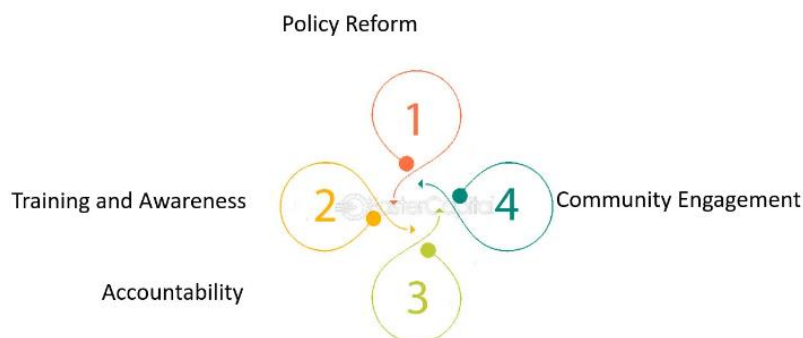


10. ábra: A kép négy kulcsfontosságú lépést mutat be a perifériára szorult munkavállalók megerősítéséhez, megoldást mutatva arra, hogy az üzleti gyakorlatban előforduló esetleges előítéleteket és megkülönböztetést kezeljék.

Forrás: *Intersectionality in Business: Empowering Marginalized entrepreneurs to thrive* - FasterCapital. (n.d.). FasterCapital:

<https://fastercapital.com/content/Intersectionality-in-Business--Empowering-Marginalized-Entrepreneurs-to-Thrive.html>

Examining Bias and Discrimination



11. ábra: A kép 4 lépést szemléltet, amelyekkel a munkahelyi előítéletek és diszkrimináció vizsgálata érdekében tovább kell lépni (politikai reform; képzés és tudatosítás; elszámoltathatóság; közösségi szerepvállalás).

Forrás: *Intersectionality in Business: Empowering Marginalized entrepreneurs to thrive* - FasterCapital. (n.d.). FasterCapital:

<https://fastercapital.com/content/Intersectionality-in-Business--Empowering-Marginalized-Entrepreneurs-to-Thrive.html>

4. Modul

Hatékony kommunikációs stílusok: világos és adaptív kommunikáció látássérült emberekkel

A kézikönyv ezen részében a hatékony kommunikáció alapvető készségeivel foglalkozunk a sütőiparban, kifejezetten a látássérült személyekkel való interakciókra fókuszálva. Célunk, hogy mélyebb megértést nyújtsunk a látássérültek számára, és gyakorlati stratégiákat adjunk az egyértelmű és alkalmazkodó kommunikációhoz. A hangsúlyt egy befogadó és empátikus környezet kialakítására helyezzük, biztosítva, hogy a sütőipari közösség minden tagja megbecsültnek és megértettnek érezze magát. Ezen a modulon keresztül megtanulhatja a tiszteletteljes, támogató és hatékony kommunikációt, és hogy hogyan javítsa az interakciókat olyan módon, hogy ez egy befogadóbb és összetartóbb munkahelyet eredményezzen.

4.1. Adaptív verbális és non-verbális kommunikációs technikák

A látássérült személyekkel való hatékony interakció mind a verbális, mind a non-verbális kommunikációs stratégiák átgondolt adaptációját igényli. A vizuális jelzések hiánya miatt fokozottan kell összpontosítani az auditív kommunikációra, és szenzitív megközelítést kell alkalmazni az egyértelműség és a megértés biztosítása érdekében.

4.1.1. Verbális kommunikációs stratégiák

Közvetlen kommunikáció: Amikor látássérült személlyel beszélget, beszéljen közvetlenül a személyhez, ne a kísérijéhez. Ez a megközelítés tiszteletet mutat és elismeri az autonómiájukat. Példa: Amikor elmagyaráz egy feladatot, közvetlenül a látássérült munkatársat szólítsa meg. Ahelyett, hogy azt mondaná a kísérijének:

„Megmondanád Jánosnak, hogy kezdje el keverni a tésztát?”, mondod közvetlenül Jánosnak: „János, elkezded keverni a tésztát?”.

Világos verbális kommunikáció: Pontos és leíró nyelvezetet használjon az információk átadásához. Mivel vizuális jelzések nem állnak rendelkezésre, a leírásoknak világos képet kell festeniük a hallgató számára. Amikor elmagyarázza, hogyan kell megsütni egy újfajta kenyeret, adjon lépésről lépésre szóbeli utasításokat, például: „Először mérjen ki 500 gramm lisztet a beszélő mérleg segítségével. Ezután adjon hozzá két teáskanál élesztőt. Keverje össze a hozzávalókat a tapintható jelölővel 'Keverőtál' feliratú tálban”. Ahelyett, hogy azt mondaná: „A liszt ott van”, mondja: „A liszt a nagy kék edényben van felülről a második polcon, közvetlenül balra, amikor a keverőállomással szemben áll.”. Amikor egy terméket ír le, használjon részletes leírást, például: „Az új sütemény egy málnalekvárral töltött croissant. Pelyhes, aranybarna külsővel és édes, savanykás töltelékkel rendelkezik.”

Következetes szóbeli jelzések: Használjon következetes szóbeli jelzéseket az átmenetek vagy a beszélgetés témájában bekövetkező változások jelzésére. Ez segít a hallgatónak könnyebben követni a beszélgetés menetét. Példa: Amikor egy csapatmegbeszélés során témák között váltunk, használjunk következetes kifejezéseket, például: „Most a következő témára térünk át” vagy „Most beszéljük meg a közelgő napirendi változásokat”. Egy sütési feladat során az átmeneteket olyan jelzésekkel jelezze, mint például: „Most a tészta gyúrására térünk át”, majd ezt követi: „Most formáljuk a tésztát kenyérré”.

Hangszín és tempó: Fordítson nagy figyelmet a hangszínre és a beszédtempóra. A nyugodt és egyenletes tempó segít abban, hogy hatékonyabban közvetítse üzenetét. A hangszínváltozással érzelmeket is közvetíthet, vagy fontos pontokat emelhet ki. Példa: Amikor utasításokat ad, tartsa meg a nyugodt és egyenletes tempót: „Először mérj ki 200 gramm cukrot a beszélő mérleg segítségével. Ezután lassan adagold a keverőtálba, miközben a keverőgép alacsony fordulatszámon van.” Használja a hangszínváltásokat a fontos lépések hangsúlyozására: „Nagyon fontos, hogy a sütőt pontosan 180 fokra előmelegítsük, mielőtt beletesszük a kenyeret”.

Aktív hallgatás: Reflektáljon és tisztázza a látássérült személy által elmondottakat, hogy biztosítsa a megértést. Ez azt is mutatja, hogy Ön elkötelezett és értékeli a beszélgetést. Példa: Miután az alkalmazott elmagyarázza, hogy milyen kihívással néz szembe, válaszoljon így: „Szóval, ha jól értem, nehezen találja meg a megfelelő mérőpoharakat. Így van?” A visszajelzés során foglalja össze a munkavállaló mondanivalóját: „Említette, hogy az új elrendezés zavaró. Tudna többet mondani arról, hogy mely területek jelentik a legnagyobb kihívást?”

Visszajelzések kérése: Rendszeresen ellenőrizze a személyt, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megértette a pontokat, és kérdezzen rá az esetleges kérdéseire vagy észrevételeire. Példa: Miután elmagyarázott egy új folyamatot, kérdezze meg: „Ez így érthető? Kérem, tudassa velem, ha szüksége van arra, hogy megismételjem az utasítások valamelyik részét!”

4.1.2. Nonverbális kommunikációs stratégiák auditív befogadáshoz igazítva

Érintés és tapintható visszajelzés: Érintse meg enyhén egy látássérült kolléga kézfejét, hogy egy adott tárgyhoz vagy területhez vezesse. Előbb mindig kérjen engedélyt: „Megérinthetem a kezét, hogy megmutassam a kapcsolót?”. Használjon tapintható jelöléseket, például kiemelkedő pontokat vagy textúrázott matricákat a gyakran használt berendezések gombjain, hogy segítse azok tapintással történő azonosítását.

Hangos elismerés: Mivel az arckifejezés vagy a testbeszéd nem látható, használjon hangbeli variációkat az érzelmek vagy reakciók kifejezésére, gazdagabb kontextust biztosítva a beszélgetésnek. Példa: Használjon olyan szavakat vagy hangokat, mint az „aha” vagy az „értem” kifejezés, hogy jelezze, hogy figyel és részt vesz, hasonlóan a bólintáshoz vagy más nem verbális megerősítésekhez a vizuális interakciókban.

Cselekvések leírása: Amikor cselekvések történnek, írja le, hogy mit csinál. Ha például átad a személynek valamit, mondja azt, hogy „Most átadom a könyvet”.

Térbeli tudatosság leírásai: Ismeretlen térben adjon leírást a környezetről, ha az a beszélgetés szempontjából lényeges. Adjon világos és részletes leírást az elrendezésről, az akadályokról vagy a közelben lévő emberekről. Ha vezet valakit, nyújtsa fel a karját, és írja le a környezetet: „Három lépés múlva jön egy lépcsőfok. Tessék, fogd meg a karomat, hogy vezethesselek”.

A nem verbális töltelékek elkerülése: Figyeljen az olyan nem verbális szokásokra, mint a bólogatás vagy az olyan gesztusok, amelyek szóban nem közvetítenek semmilyen információt. Helyettük helyettesítse őket szóbeli megerősítésekkel vagy leírásokkal.

4.1.3. Személyre szabott kommunikáció

Kérdezze meg a preferenciákról: Érdeklődjön az információszerzés preferált módjáról, illetve az általuk hatékonynak tartott kommunikációs stratégiákról.

Legyen türelmes és figyelmes: Adjon időt az illetőnek, hogy beszéljen és kifejezze magát, anélkül, hogy siettetné, tiszteletben tartva és figyelembe véve a kommunikációs tempóját.

Használjon neveket: Ha csoportban van, használjon neveket annak jelzésére, hogy ki beszél, vagy kihez szól, hogy a látássérült személy könnyebben tudja követni a beszélgetést.

4.2. Inkluzív és hozzáférhető kommunikációs környezet kialakítása

4.2.1. Fizikai környezet

Hozzáférhető tervezés: Biztosítsa, hogy minden eszköz és fontos jelzés Braille-írással legyen feliratozva. Ez lehetővé teszi a látássérült emberek számára, hogy önállóan azonosítsák a különböző tárgyakat és tájékozódjanak a pékségben.

Képernyőolvasók és hangvezérelt eszközök: Szerelje fel a pékség számítógépes rendszerét képernyőolvasó szoftverrel, mint például a JAWS vagy az NVDA, amely lehetővé teszi a látássérült

alkalmazottak számára a digitális receptekhez és képzési anyagokhoz való hozzáférést. Használjon hangvezérelt asszisztenst, például Amazon Echo-t az időzítők és emlékeztetők beállításához: „Alexa, állíts be időzítőt 20 percre”. Használjon beszélő mérlegeket, amelyek bemondják az összetevők súlyát, így a látássérült alkalmazottak vizuális megerősítés nélkül is pontosan mérhetnek.

Jelzések: Használjon Braille-betűket és tapintható jelzéseket az alapvető információk, például a terméknevek, árak, részlegek és kijáratok feltüntetésére, valamint az olyan területek jelölésére, mint a munkaállomások, sütők, raktárhelyek.

Hangos eszközök: A kulcsfontosságú eszközöket, például a mérlegeket, sütőket és időzítőket hangkimeneti funkciókkal kell felszerelni. Ez biztosítja, hogy a látássérült alkalmazottak hallható visszajelzést kapjanak a sütés és egyéb feladatok során. Használjon hangrendszert a fontos információkhoz, biztonsági bejelentésekhez és műszakváltásokhoz, hogy minden alkalmazott, beleértve a látássérülteket is, tájékoztatást kapjon. Használjon hangmemo alkalmazásokat fontos frissítések vagy utasítások küldésére. Például egy felettes felvehet egy hangfeljegyzést, amelyben részletezi egy új sütési folyamat lépéseit.

4.2.2. Inkluzív kommunikációs környezet kialakítása látássérült alkalmazottak számára

Visszajelzés és adaptáció: Ösztönözze a hozzáférhetőség javítására vonatkozó visszajelzéseket, és legyen felkészült arra, hogy a kommunikációs módszereket vagy a környezetet az egyéni igényekhez igazítsa. Példa: Tervezzen kéthetente személyes találkozókat a látássérült alkalmazottakkal, hogy megvitassák kommunikációs igényeiket és az esetleges kihívásokat. Állítson fel egy anonim javaslati dobozt, ahol az alkalmazottak visszajelzést adhatnak a munkahelyi kommunikációs gyakorlatokról, és javaslatokat tehetnek a fejlesztésekre.

Ösztönözze a függetlenséget: Ajánljon fel segítséget, de egyben tisztelje és bátorítsa az illető személy függetlenségét. Kérdezzen, mielőtt segítséget nyújt, és hagyatkozzon a preferenciáira és

igényeire. Például: „Szeretné, ha segítenék megtalálni az összetevőt, vagy inkább maga keresi meg?”.

Csoportszintű együttműködés: Párosítson egy látássérült alkalmazottat egy látó kollégával a forgalmas műszakok idején. A látó kolléga segíthet a vizuális megerősítést igénylő feladatokban, például a sütemények díszítésében vagy a kirakatok elrendezésében. A csapatmegbeszélések során biztosítsa, hogy minden információ szóban kerüljön átadásra. Ha vizuális segédeszközöket használnak, részletesen írja le azokat: „Van egy új promóciós plakátunk, amelyen egy vekni kovászos kenyér látható a pékségünk logójával a háttérben. A plakát élénk sárga szegéllyel van ellátva, és kiemeli a különleges ajánlatot, miszerint minden kovászos kenyér vásárlásakor ingyen kávét kapunk.”



12. ábra: A mesterséges intelligencia által generált kép egy pékséget ábrázol, ahol egy látássérült alkalmazott és egy látó kolléga együtt dolgozik egy forgalmas műszakban. Az egyik látássérült alkalmazott a pékárukat rendezgeti a polcon, míg a látó kolléga egy másik látássérült dolgozónak a torta díszítésében segít. A pékség meleg és barátságos légkörű, a háttérben a vásárlók láthatóak. A jelenet rávilágít a két alkalmazott közötti csapatmunkára és együttműködésre.

Képzés és tudatosság: Fogytékossággal kapcsolatos figyelemfelhívó képzés: Minden munkatársat fel kell készíteni a látássérült kollégákkal való hatékony és tiszteletteljes kommunikációhoz szükséges ismeretekkel és készségekkel.

A látássérülések megértése: A személyzet oktatása a látáskárosodás különböző típusairól és fokozatairól, valamint arról, hogy ezek hogyan befolyásolhatják az adott személy munkaképességét.

Kommunikációs technikák: Képezze a személyzetet a hatékony verbális kommunikációs technikákra, beleértve a világos beszédet, a cselekvések és a környezet leírását, valamint a tiszteletteljes nyelvhasználatot.

Segítségnyújtás: Tanítsa meg a személyzetet arra, hogyan nyújtson megfelelő segítséget, például hogyan kérdezzenek, mielőtt segítenek, és hogyan adjanak egyértelmű, szóbeli utasításokat.

Műhelyfoglalkozások: Rendszeres workshopok tartása a tanulás megerősítése és gyakorlati tapasztalatok nyújtása érdekében. Ezek a workshopok szerepjátékos gyakorlatokat és a látássérült közösségből érkező vendégelőadókat is tartalmazhatnak. Példa: Egy workshop tartalmazhat olyan tevékenységet, amelynek során a látó alkalmazottak bekötik a szemüket, és egyszerű feladatokat hajtanak végre, hogy jobban megértsék a látássérült kollégáik előtt álló kihívásokat.

Vészhelyzeti eljárások: Biztosítsa, hogy a vészhelyzeti eljárásrendek minden személy számára hozzáférhetőek legyenek, beleértve a látássérülteket is. A gyakorlatoknak tartalmazniuk kell mindenki számára megfelelő megoldásokat.

Folyamatos fejlesztés: Rendszeresen értékelje a környezetet és a kommunikációs gyakorlatokat az inkluzivitás és a hozzáférhetőség szempontjából. Tartsa naprakészen az új technológiákat és módszereket a hozzáférhetőség növelése érdekében.

4.3 Jógyakorlatok

4.3.1. Fujitsu (Japán)

Személyes találkozók és névtelen visszajelzés: A Fujitsu rendszeresen tart személyes találkozókat a látássérült alkalmazottakkal, hogy megvitassák igényeiket és kihívásaikat.

Emellett egy anonim javaslatgyűjtő rendszerrel is rendelkeznek, amely a munkahelyi kommunikációs gyakorlatokról szóló visszajelzéseket gyűjti össze, és fejlesztéseket javasol, így biztosítva a folyamatos alkalmazkodást és fejlesztést.

4.3.2. Vision Australia

A Vision Australia támogatja, hogy a látássérült munkavállalókat látó kollégákkal párosítsák a forgalmas műszakok során. Ez a rendszer segít a vizuális megerősítést igénylő feladatokban, és elősegíti az együttműködő munkakörnyezetet. Segítséget nyújt a látáskárosodással élő jelenlegi munkatársaknak, beleértve az egyéni munkahelyi értékelést, hogy sikeresen folytathassák munkájukat. Tájékoztatás és képzés nyújtása a munkatársaknak a vak vagy gyengénlátó személyekkel való munkavégzés gyakorlati kérdéseiről.

<https://www.youtube.com/watch?v=1AR85t-kRpQ>

4.3.3. IBM

Műhelyek és képzések: Az IBM workshopokat tart, ahol a látó alkalmazottak bekötött szemmel végzik el az egyszerű feladatokat. Ez segít nekik megérteni a látássérült kollégák kihívásait. Emellett átfogó fogvatékosság-tudatossági képzést is tartanak, amely kiterjed a hatékony kommunikációs technikákra és a segítségnyújtás megfelelő módjaira.

<https://www.pocklington.org.uk/education/education-policy/spss-access-denied/>

5. Modul

Fizikai környezet: akadálymentesítés a pékműhelyben

A látássérült munkavállalók mentorának egyik feladata, hogy biztosítsa mentoráltjaik számára a munkahely és a munkaköri feladatok elérhetőségét. A látássérült dolgozók számára hozzáférhető pékség alapvető tervezési jellemzője viszont a veszélyes helyzetek minimalizálása, különös tekintettel a berendezések kiválasztására és telepítésére. Íme néhány fő elem, amelyeket figyelembe kell venni, amikor a látássérült alkalmazottak munkahelyi akadálymentesítéséről van szó.

5.1. Akadálymentesítés-előírások

5.1.1. A pékségek általános akadálymentesítési szabályai

A **padozatot** csúszásmentes járólappal kell burkolni, minimum 1 db padlóösszefolyó kialakítása szükséges. Célszerű padlóösszefolyót létesíteni a mosogatómedencék előtt is, odafigyelve a lejtésre. A padlóösszefolyók beépítésénél ügyelni kell a botlásveszély elkerülésére, szintkülönbség nem megengedett.

A falakat célszerű 180-200 cm magasságig világos színű csempével burkolni a könnyű tisztíthatóság érdekében. A munkafelületek megvilágítására helyi megvilágításokat kell felszerelni, a műhely közepén lévő munkaasztalok fölé függő lámpatesteket kell helyezni. Ezen lámpatesteknek zártnak, por-és páramentesnek kell lenniük. Az ablakokra rovarhálót kell felszerelni.

A **kézmósó**, illetve a takarításnál használt víz kiöntéséhez és vételezéséhez, valamint a főzővizek leöntéséhez praktikus megoldás egy hideg-meleg vizes kombinált kézmósó-kiöntő beállítása. A kézmósóhoz tartoznia kell kéztörölő papír adagolónak, pedálos szemetesnek, fertőtlenítő hatású folyékony szappannak adagolóval.

Hideg-melegvizes kétmedencés mosogató beszerzését javasoljuk. Csepegtetési lehetőségnek a medencébe helyezhető perforált csepegtetőtálca beszerzése javasolt. Perforált fali csepegtetőpolc beszerzését nem ajánljuk, mert leeshetnek róla a ráhelyezett vizes edények, eszközök!

Az asztal fölé mágneses késtartók felszerelése praktikus lehet, így a fiókokban elhelyezett kések élébe nincs lehetőség belenyúlni. Célszerű a rozsdamentes bútorzatot egyedileg legyártatni lekerekített sarkokkal, a balesetveszély csökkentése érdekében. Az alapanyagok tárolására hűtőszekrény, fagyasztóláda és zárt, rozsdamentes szekrények beszerzése javasolt.

Szükséges még külön üzemi edénymosogató kialakítása, ehhez szintén egy rozsdamentes kétmedencés mosogató beszerzése szükséges. Ehhez egy rozsdamentes háromszintes csepegtetőkoscsi beállítása ajánlott, mely mozgatható, így ha nincs rá szükség, tárolható máshol is, hogy az egyéb munkafolyamathoz több hely álljon rendelkezésre.

5.1.2. Kiegészítő akadálymentesítési irányelvek látássérült személyek számára

A munkahelyen belül **akadálymentes közlekedőket** kell biztosítani, melyek minimális szélessége 120 cm, a szűkületeknél minimum 90 cm. Ha a folyosó szélessége olyan nagy, hogy a látássérült személy elveszítheti tájékozódó képességét, akkor a padlóburkolaton vezetősávot kell kialakítani a szín, felületi érdesség változtatásával. Az összefüggő, folytonos felületi tulajdonságokkal rendelkező csíkok (gumicsík, szőnyeg, stb.) használata esetén 30-40 cm szélesség javasolt a jól érzékelhetőségre való tekintettel. A megfelelő rögzítés, valamint a folytonosságra való törekvés elsődleges szempont.

Bútorokat, berendezéseket a térben, de különösen a vezetősávokon elhelyezni nem szabad. Amennyiben ez feltétlenül elkerülhetetlen, akkor érdemes szíkontrasztot alkalmazni és ügyelni kell arra, hogy bottal érzékelhető legyen.

A **burkolat** matt és egyszínű legyen, a mintás burkolat kerülendő. A bejárátokat, más jellegzetes és fontos részeket a veszélyjelző burkolat kialakításával lehet jelezni.

A **járófelület** szintkülönbségeit érdemes elkerülni. Ha ez nem lehetséges, a falfelületen érdemes jelölni, például a lépcsők esetében. Célszerű a villanykapcsolók színbeli kiemelése is. A kilincseknek szintén kontrasztosnak kell lenniük, a nagyobb üveges felületű ajtókat szemmagasságban észrevehetővé kell tenni.

Mellékhelyiségek esetében a mosdókat piktogrammal kell jelezni, ezek elég nagyok (kb. 15X15cm) és kontrasztosak legyenek a könnyebb láthatóság érdekében. A fehér falú helyiségben segíti a tájékozódást az élénk színű jelölések használata, például a villanykapcsolókon, öblítő gombon, papíradagolón, szemetesen stb.

A közlekedést akadályozó berendezések balesetveszélyesek lehetnek a látássérült személyek számára. Ezt megelőzendő a járófelület tulajdonságainak változtatásával, a tárgyak korláttal való szegélyezésével, valamint figyelmeztető (szín) jelzéssel való ellátásuk nyújthat megoldást. A jelzésnek mindig egyértelműnek és észlelhetőnek kell lennie.

5.1.3. Világítás és káprázás

A **természetes fény** a legjobb fényforrás a látássérült emberek számára, ennek ereje azonban változó. Az épület egyes szárnyaiban is eltérő lehet a természetes fény ereje. A fényhez való alkalmazkodás képessége a legtöbb látássérülés esetében gyengül. Törekedni kell arra, hogy az épület különböző helyiségeiben ne legyen nagy fénykülönbség. Ezt úgy érhetjük el, ha a természetes fényt mesterséges fénnel egészítjük ki.

A **mesterséges fényforrások** közül a hagyományos izzók fénye koncentrált, intenzív fényforrást képez. Alkalmazásuk elsősorban helyi megvilágításként lehet nagyon fontos, a közeli munkavégzéshez.

Központi megvilágításban, nagyobb területek megvilágítását teszi lehetővé árnyék képzése nélkül. Energiafelhasználása kedvező, ezért használata olcsó. A hagyományos és a korszerű led világítás kombinációja előnyös. Vannak azonban olyan szembetegségek, amelyekben a kék fény gyengíti a látásképességet, ezért hidegfényű fényforrást alkalmazni nem mindenkinek előnyös.

A megvilágítás minőségének elemzésekor különösen kell figyelni a tükröződő fényekre. A tükröződő fény csökkenti a láthatóságot. A fényes felületekről visszaverődő fény káprázást okoz. Tükröződést, káprázást okozhat a környezetben az éles, árnyékolatlan napfény, és minden tükröződő fényes felület, pl. magasfényű padlóburkolatok: csillogó padlólap, PVC, továbbá a fényes asztalfelület, pult, a csempe, a króm csaptelepek.

5.1.4. Színkontraszt

A **kontrasztérzékenység** gyengülése a legtöbb látássérülés tünete. A munkavégzésnél és a mindennapi teendők ellátásánál ezért a színkontraszt használata nagyon kedvezően javítja a környezet láthatóságát, pl. munkapult, villanykapcsolók, kilincsek esetében. Színes kontraszt segíti a tárgyak megtalálását, azonosítását, megkülönböztetését és a tájékozódást.

Nem ritka eset, hogy a színlátás is sérül az aliglátó munkavállalónál. Ebben az esetben még hangsúlyosabb a kontraszt figyelembevétele, mert nem szerencsés, ha azonos tónusú színeket használunk, mert azokat egyformának fogja látni a dolgozó. Együttműködésre építve közösen tanácsos kiválasztani a látássérült dolgozó számára legmegfelelőbb kontrasztot.

A tárgy mérete is nagyban befolyásolja a láthatóság mértékét. A legegyszerűbb, ha közelebb visszük szemünkhöz a megfigyelendő kisebb tárgyat, eszközt, vagy odahajolunk például a géphez vagy nagyító lencse ajánlható. Vékony vonalat, kicsi jelet jobban érzékelhetővé tehetünk, ha vastag filccel átírjuk. Nagyobb tárgyak esetében ez a közelítés nem működik, mert csak a tárgy egy részlete lesz nagyobb, ami eltorzítja a tárgy valós képét.

5.1.5. Jelölések szerepe

Használhatunk mindenki számára egyértelmű és hasznos jeleket (például a lépcsőfokok jelölése) és speciális, csak a látássérült személyek által használt jeleket. Akkor jó a jelölés, ha egyértelmű információt ad és használata biztonságos, nem okoz nehézséget. A felhasználóval mindig közösen válasszuk ki a módszert. Csak indokolt esetben érdemes jelölést alkalmazni, hiszen sok információt

automatikusan megjegyeznek a dolgozók. Tartós megoldásban gondolkodjunk (tartós legyen maga a jel és a rögzítés is) és olyanban, ami nem akadályozza a tárgy használatát.

Kiválasztásuknál gondoljunk a következő szempontokra:

- Milyen gyakran lesz a jelölés hő hatásának kitéve? (A folyamatosan hőhatásnak kitétt ragasztott jelek leválhatnak.)
- Látásmaradvánnyal rendelkező dolgozók számára a tapintható jelek mellett sokat segíthet a kontrasztos, színes jelek az eszközök, gépek állásainak beállításához.
- A dolgozó képes-e tapintás által megkülönböztetni dolgokat?

5.1.6. Jelölési eszközök és módszerek

Tároló dobozokra más-más tapintású anyag, Dymo szalagra írt Braille felirat, nagybetűs felirat felragasztása javasolt.

Háztartási és egyéb gépeken fontos, hogy a jelölésnek legyen viszonyítási alapja, kiinduló pontja magán a készüléken, mert a gomb adott állásánál levő pontot ahhoz kell igazítani. Tehát 0 állásnál van a gépen egy fix pont, ahhoz kell igazítani a tekerőgomb fokozatait jelző pontot. Tapintható jel lehet domború festék, körömlakk, vagy akár rovátkák karcolása, látható jelölés lehet élénk színű öntapadós pötty (ütközéscsillapítóként forgalmazott) vagy nagyított szám, betű. Egyeztessünk a dolgozóval, mely állásokat használja a leggyakrabban a gépen.

Mosószeres, tisztítószeres flakonjait felragasztható Braille feliratokkal, nagy betűkkel, jelekkel különböztethetjük meg. Vigyázzunk, ne keveredjenek össze, legyen szigorúan, mindenki számára következetesen betartott külön polcon helye a műhelyben az élelmiszereknek és vegyszereknek.

A nem optikai segédeszközök növelik az optikai segédeszközök alkalmazásának hatékonyságát, de önmagukban is sokat segítenek a jobb láthatóság, így a magabiztosabb tevékenységvégzésben. Ha tudjuk, hogy milyen környezeti tényezők befolyásolhatják egy adott tárgy láthatóságát, illetve ismerjük a látássérült dolgozó látásteljesítményét, akkor könnyebben tudjuk adaptálni a környezetet

az ő igényeihez a szakszerű megvilágítás, szíkontraszt és optimális méret módosításának figyelembe vételével.



13. ábra: Ezen a képen színes konyhai eszközök láthatók: mérőpoharak és kanalak, burgonya- és almaszeletelő, citromfacsaró és egy tölcser, mindezt különböző, élénk színekben.



14. ábra: Ezen a képen két tejespohár látható, a sötét csésze kontraszt a fehér folyadékkal, így sokkal könnyebben felismerhető.



15. ábra: Ezen a képen egy konyhai sütő vezérlőpultja látható. A forgógomb úgy van megjelölve, hogy érintéssel meghatározható legyen a referenciapont. Fontos a jelöléshez viszonyítási pont kialakítása, azon a készüléken kell kiindulópontot jelölni, amelyre a megjelölt gomb be van állítva..

6. Modul

Többszintű értékelési technikák: szervezeti irányelvek és alkalmazottak képzése

A megfelelő értékelési és nyomon követési folyamat alapvető fontosságú a befogadni vágyó vállalat folyamatos fejlesztéséhez, mind befogadási szintjének teszteléséhez, mind alkalmazottai kompetenciáinak megértéséhez, a képzés és saját képességeik frissítése keretében. Az értékelési eszközök általában szabványosak, és nem mindig könnyű megtalálni a megfelelő eszközt a célcsoportnak vagy a kínált tanfolyam vagy képzés típusának. Ennek a modulnak a célja, hogy megvizsgálja a visszajelzések és értékelések fontosságát a pékségekben, olyan eszközöket és technikákat biztosítva, amelyek hozzájárulnak a hatékony munkakörnyezet kialakításához.

6.1. *Munkahelyi értékelés: célok és lépések*

A VIPs Vibes projekt célja, hogy a pékségeket befogadóbbá tegye, és a pékeket mentorokká képezze, akik felügyelik a befogadást cégükben. Ehhez fontos figyelemmel kísérni a vállalat és munkatársai befogadási hajlandóságát, és képesnek kell lenniük visszajelzést és értékelést adni. Egyrészt megérteni az erősségeket és a fejlesztendő területeket, valamint biztosítani kell, hogy előrelépés történjen ezekben.

Bár manapság nagy hangsúlyt fektetnek a sokszínűsége, mint eszközre, a befogadó környezet biztosításához elengedhetetlen olyan gyakorlatok és folyamatok kialakítása, amelyek tükrözik és elősegítik az inkluzivitást, valamint a megfelelő technikák alkalmazása a vállalati inkluzivitás szintjének rendszeres nyomon követéséhez. Ebben a tekintetben különféle stratégiák léteznek a sokszínűség és a vállalaton belüli befogadás előmozdítására, amelyek segítenek felmérni a jelenlegi helyzetet, integrálni a sokszínűségi és befogadási irányelveket az alaptevékenységbe,

értékelik az eltérő tehetségeket, befogadóvá teszik a toborzási folyamatot, elősegítik az átláthatóságot.

Mindenekelőtt meg kell érteni, hogyan **értékelhető a sokszínűség és a befogadás mértéke** a munkakörnyezetben.

A munkakörnyezet szempontjából a sokszínűség a „ki”-ről szól, vagyis az egyén tulajdonságairól és jellemzőiről. Az inklúzió ezzel szemben azokról a **magatartásokról**, élményekről szól, amelyek hatására valaki úgy érzi, hogy szívesen látják és a szervezet része.

Az értékelési módszerek felállításakor először is meg kell határozni azokat a **mérőszámokat és értékelési kritériumokat**, amelyek megfigyelhetők és mérhetők, hogy meg lehessen állapítani, hogy egy vállalat milyen szintű inkluzivitással rendelkezik, és mi az, amelyre törekednie kell. E kritériumok meghatározásához Molly Touger (2023) „Mit jelent a befogadó munkahely?” című cikkét használjuk.

- A befogadó munkahely elfogadja a rugalmasságot. Alapvető fontosságú, hogy rugalmasak legyünk az emberek gondolkodásának és információfeldolgozásának, másokkal való interakciónak és céljaik elérésének különböző módjait illetően, anélkül, hogy bárkit vallásuk, nemük, szexuális irányultságuk vagy etnikai származásuk alapján megkülönböztetnénk.
- A befogadó munkahelyek a munkavállalók különböző kategóriáit támogatják, mint például a fogyatékossgal élő vagy különleges igényű embereket, olyan környezetet hoznak létre, amely üdvözli a különbségeket és megszünteti a részvétel akadályait. A munkavállalók bizonyos kategóriáinak több támogatásra van szükségük, mert kerekesszékesek vagy fehérbotot használók (például látássérült személyek), akik számára garantálni kell a munkahelyi hozzáférést és a terek teljes kihasználhatóságát, valamint a kollégák pozitív hozzáállását.
- A befogadó munkahelynek lehetővé kell tennie, hogy minden munkavállaló hozzáférjen a munkája elvégzéséhez szükséges támogatáshoz, függetlenül attól, hogy fogyatékos személynek vallja-e magát, vagy sem, biztosítva az erőforrásokat, amelyeket önállóan is használhatnak (pl. alacsony technológiájú eszközök).
- A befogadó munkahely ösztönzi a különbségekről szóló beszélgetéseket, olyan pillanatokat és kedvező légkört teremt,

ahol az emberek jól érzik magukat, ha a különbségekről és a fogyatékoságokról beszélnek.

Ezt követően fontos megérteni, hogy számos különböző értékelési eszköz használható az inkluzivitás szintjének megfigyelésére. Az alábbiakban bemutatunk néhány értékelési eszközt vállalati környezetben:

Felmérések: Végezzen belső felméréseket a vállalaton belüli befogadás szintjének értékelésére. A kérdések olyan témákra vonatkozhatnak, mint az összetartozás érzése, az esélyegyenlőség, a sokféleség elfogadása és az erőforrásokhoz való hozzáférés.

Papír vagy digitális felmérések (Microsoft Forms/Google Forms) használhatók.

Tematikus beszélgetések: Fókuszcsoportok szervezése a vállalati befogadással kapcsolatos konkrét kérdések feltárására, olyan találkozóknak, amikor az emberek nyugodtan kifejezhetik a vállalat erősségeit és gyengeségeit ezzel a kérdéssel kapcsolatban, megoszthatják tapasztalataikat és perspektíváikat, és javaslatokat tehetnek a fejlesztésekre.

Befogadási index: Olyan befogadási index kidolgozása, amely a sokféleséggel, a méltányossággal és a befogadással (DE&I) kapcsolatos különféle mérőszámokat egyesíti. Ez az index tartalmazhat olyan tényezőket, amelyeket a fenti értékelési kritériumok részben kiemeltek.

Névtelen jelentéstétel: Névtelen jelentési rendszerek a vállalaton belüli diszkrimináció, zaklatás vagy nem befogadó magatartás eseteinek feltárására.

Hozzáférhetőségi auditok: Végezzen auditokat a fizikai terek, digitális platformok és vállalati szabályzatok akadálymentességének felmérésére a fogyatékkal élő munkavállalókra vonatkozóan.

Rendszeres monitorozás: Idővel fokozatosan értékelje az inkluzivitás szintjét, hogy felmérje a korrekciós intézkedések hatékonyságát és az előrehaladást, és megállapítsa, van-e még mit javítani a kitűzött célokhoz képest (SMART célok).

Az értékelési eszközök hatékonysága nem csak a tervezésüktől és a megvalósításuktól függ, hanem mindenki elkötelezettségétől is, hogy a megszerzett tudás alapján cselekedjen a munkakörnyezet folyamatos javítása érdekében. Használja az értékelési eredményeket a vállalatban belüli befogadás javítását célzó beavatkozásokra és irányelvek kidolgozására, javítására.

Íme néhány példa azokra a tevékenységekre, amelyeket belsőleg végezhet a befogadás témájának értékelése vagy megvalósítása érdekében:

6.1.1. *Felmérés*

Íme egy példa a felmérésre, amely a munkaterületek befogadásának szintjét értékeli:

Kedves Munkatársunk!

Célunk egy befogadó és barátságos munkakörnyezet kialakítása. Ezért arra kérjük Önt, hogy visszajelzéseivel segítse munkakörnyezetünk értékelését, annak érdekében, hogy javíthassunk azon.

Válaszait névtelenül, a legnagyobb bízalmassággal és a vállalati adatvédelemmel kezeljük.

Köszönjük a részvételt!

1. szakasz: Általános információk (nem kötelező)

1. Neme?

- Férfi
- Nő
- Nembináris
- Inkább nem válaszolok
- Egyéb: _____

2. Kora?

- < 25
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55+

3. Hány éve dolgozik a cégnél?

- <5
- 5-10
- +10
- Egyéb: _____

2. szakasz: Befogadási szint

4. Általánosságban véve úgy érzi, hogy be van vonva a döntésekbe és megbecsülik a munkahelyén?

- Mindig
- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Soha

5. Ön szerint a vállalat aktívan támogatja a befogadó munkakörnyezet kialakítását?

- Abszolút igen
- Igen
- Se igen, se nem
- Nem
- Egyáltalán nem

6. Jó érzés, ha megosztja ötleteit és véleményét kollégáival?

- Mindig
- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Nem
- Soha

7. Jól érzi magát, ha megosztja ötleteit és véleményét a főnökével?

- Mindig
- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Soha

8. Támogat-e cége képzést a befogadás témájában?

- Mindig
- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Soha

3. szakasz: Személyes tapasztalatok

9. Tapasztalt-e vagy észlelt-e valaha diszkriminációt vagy ezzel kapcsolatos incidenst a munkahelyén?

- Igen, gyakran
- Igen, néha
- Ritkán
- Soha

10. Ha igen, tudna többet mondani róla? (Választható)

11. Diszkrimináció vagy nem inkluzív incidensek esetén Ön szerint a vállalat megfelelően viselkedett?

- Igen, mindig
- Igen, a legtöbb esetben
- Néha
- Ritkán
- Soha

12. Ön szerint a vállalat többet tudna tenni a diszkrimináció vagy a befogadás hiánya ellenében?

- Igen
- Igen, a legtöbb esetben
- Néha
- Nem

4. szakasz: Javaslatok és fejlesztések

13. Ön szerint mit tehet a vállalat a munkahelyi befogadás javítása érdekében?

14. Vannak-e olyan kezdeményezések vagy tevékenységek, amelyeket a vállalatnak be kellene vezetnie egy befogadóbb munkahely előmozdítása érdekében?

15. Ha bármilyen egyéb észrevétele vagy javaslata van, kérjük, tegye közzé azokat az alábbiakban

Köszönjük idejét és hozzájárulását.

Az Ön visszajelzése felbecsülhetetlen értékű a vállalatban belüli befogadóképesség javítását célzó stratégiák aktiválásában.

Minden esetben, ha úgy érzi, hogy személye vagy munkatársa bevonásával, vagy diszkriminációs incidenssel kapcsolatos probléma merül fel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot kapcsolattartónkkal a XXXXX (Kapcsolattartó elérhetőségeit adja meg).

6.2. A befogadással kapcsolatos figyelemfelhívó tevékenységek

A munkahelyi befogadás szintjének előmozdításának egyik lehetséges megközelítése olyan **esettanulmányok** bemutatása, amelyek a munkahelyi befogadás és sokszínűség kérdéseivel foglalkoznak, vagy bemutatják, hogy a szervezetek és a vállalatok hogyan támogatják ezeket az értékeket. A résztvevőket kis csoportokra lehet osztani, amelyek mindegyike kapna egy esettanulmányt. A csoportok ezután megbeszélik a bemutatott helyzeteket, mielőtt megosztanák gondolataikat a szélesebb csoporttal. Ez magában foglalná annak magyarázatát, hogy a tapasztalatokat miként lehet alkalmazni saját szervezeteiken belül.

A **szerepjáték** mint módszertan alkalmazása olyan szituációs forgatókönyvek létrehozásával javasolható, amelyekben a résztvevőknek szembe kell nézniük a diszkrimináció vagy a befogadás hiányának helyzeteivel. Illusztrációként összeállíthatunk

egy kártyakészletet, amelyek mindegyike egy-egy külön szerepkörrel van ellátva, például „a zaklató”, „a béketeremtő”, „az aktivista” vagy „a stréber”. Ezeket a szerepköröket ezután bizalmasan ki lehet osztani, és csak az adott kártyával rendelkező személy tudhat a hozzárendelt személyazonosságáról. A moderátor, aki az eljárás felügyeletéért felelős, témát javasol. Szemléltetésképpen az egyik ilyen téma lehet: "Tegyen fel egy hirdetőtáblát az irodában, ahol az alkalmazottak pozitív üzeneteket oszthatnak meg kollégáival." Ebben a szakaszban vitát kell kezdeményezni, amelyben minden résztvevő hozzájárul a diskurzushoz a kártyán rájuk osztott szerep szerint. Ez a fajta tevékenység elősegíti a reflexiót és a munkahelyi viselkedési normákkal kapcsolatos tudatosság előmozdítását.

Az „**ötletdoboz**” koncepciója olyan módszernek tekinthető, amely elősegíti a szervezeten belüli ötletek generálását. Javasoljuk, hogy kérjék fel munkatársaikat arra, hogy névtelenül nyújtsák be ötleteiket az inkluzivitás vállalaton belüli megvalósításával kapcsolatban. Ezt követően ötletbörze-ülést kell tartani, amelyen a dobozban összegyűjtött ötleteket vizsgálják meg. Minden ötletet üdvözölni kell, és ítékezés nélkül kell mérlegelni.

A találkozón előnyös lenne a sokszínűséggel és inkluzivitással foglalkozó vendég szakértő részvétele. Az előadást követően egy nyílt kérdésfórum hatékony kiegészítése lenne az előadásnak, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy mélyebben elmélyüljenek a témában.

Az **inkluzivitási térkép** célja annak felmérése, hogy egy szervezet milyen mértékben képes befogadni működésének különböző aspektusait. Meg kell adni egy térképet vagy táblázatot, amely azonosítja a vállalat különböző területeit (például toborzás, előléptetés, munkakörnyezet stb.). Ezután meg kell kérni a résztvevőket, hogy értékeljék az egyes területek inkluzivitását. Ezután meg kell vitatni az eredményeket, és terveket kell kidolgozni a kevésbé befogadóként azonosított területek javítására. Az alábbiakban egy példa látható az inkluzivitás térképére.

Inclusivity Map

INSTRUCTIONS



Co-funded by
the European Union

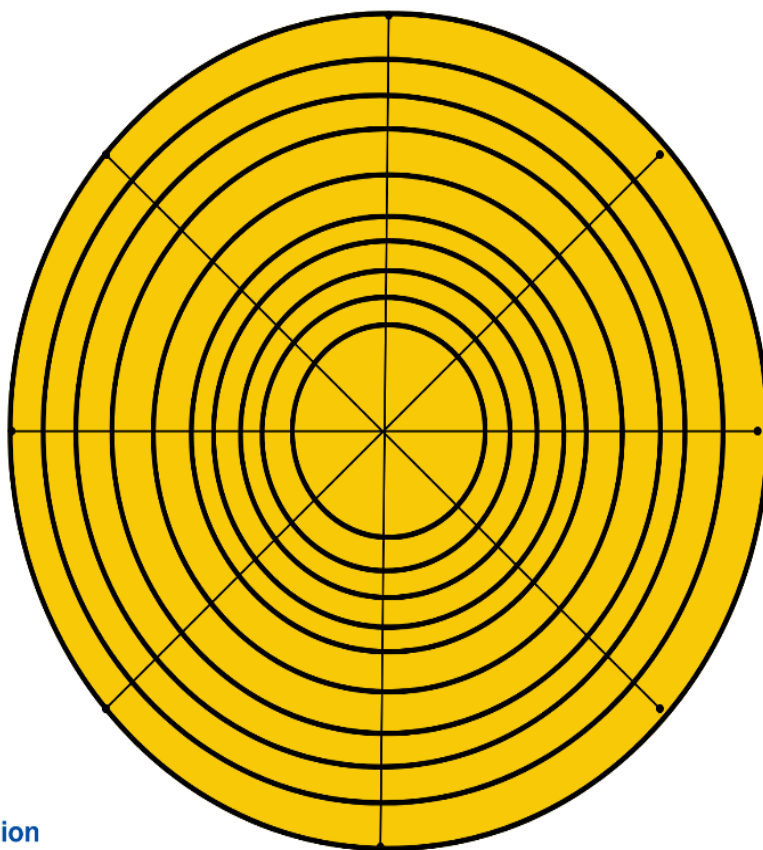
On a sheet of paper draw a circle, divide the circle into eight segments.
In turn, draw 10 concentric circles so that each segment has 10 'portions'.
Now identify eight areas related to the theme of inclusion that you want to analyse, we suggest the following eight, but you can customise as you wish.

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



16. ábra: A képen az úgynevezett „befogadási térkép” látható, amelyet sárga koncentrikus körök sorozata ábrázol. Minden kör 10 szimmetrikus részre van osztva, és mindegyik szegmens az inkluzivitás különböző aspektusainak értékelésére vagy megjelenítésére szolgál.

Sikertörténetek: Ossza meg más cégek vagy emberek sikertörténeteit, akik hatékony inkluzív gyakorlatot vezettek be. Például az ilyen személyeket meghívhatjuk workshopokra, képzésekre vagy konferenciákra. Ezen kívül hasznos további részleteket megadni a munkakörnyezetben használható visszajelzésekről.

Amint láttuk, ha egy munkahely befogadóbb dimenzió felé akar nyitni, először meg kell értenie az inkluzivitás jelenlegi szintjét a munkahelyen belül. Ugyanilyen fontos azonban, hogy megértsük a visszajelzés legmegfelelőbb módjait, mind a belső visszacsatolási folyamat végrehajtása során, mind a vállalati politikákban, különös tekintettel azon belső személyzet képzésére, akik a vállalaton belüli befogadás felügyeletét fogják ellátni.

A munkakörnyezetben való befogadás mértékének felmérése után megfelelő motivációt és ösztönzést kell biztosítani az alkalmazottak számára a fejlődésre. A pozitív és negatív visszacsatolási folyamat aktiválása elengedhetetlen a munkakörnyezet javításához és a kitűzött célok és küldetés eléréséhez.

Mielőtt azonban visszajelzést adnánk, meg kell tudni érteni, hogy melyik visszajelzés lehet építő jellegű, és ezáltal elősegíti a „növekedést”, és melyik a kontraproduktív.

Tehát mi a konstruktív visszajelzés?

Luke Henderson (Konstruktív visszajelzés: Miért fontos az adományozás, és annak 7 módja, 2023.) a következőképpen határozza meg:

- *A konstruktív visszajelzés alapvetően olyan visszajelzés, amelynek célja:*
- *Egy személy teljesítményének vagy viselkedésének javítása.*
- *Segíteni a címzettet a tanulásban, fejlődésben és képességeik fejlesztésében.*
- *Azokra a viselkedésekre és cselekvésekre összpontosít, amelyek megváltoztathatók vagy javíthatók.*
- *Legyen őszinte, konkrét és megvalósítható.*

Például a túl durva visszajelzések nem segítik az embereket a fejlődésben és a kiemelkedésben, hanem kritikaként foghatók fel, és frusztrációhoz és csökkent motivációhoz vezethetnek. A hatékony visszajelzést tisztelettel és odafigyeléssel kell adni. A megjelölt erősségekkel kezdve, majd a hangsúlyt a gyengeségek elemzésére helyezve, végül rátérve a fejlesztési módok biztosítására, az üzenet motiválóbb és elfogadhatóbb lesz. Ez a szakasz legyen a közös építkezés fázisa, amelyben nem „felülről” adnak visszajelzést, hanem a mentor igyekszik meghallgatni a javaslatokat és ösztönözni a reflexiót, hogy a mentorálttal közös megoldásokat találjon.

A fent idézett cikkben Luke Henderson 7 tippet is ad a konstruktív, pozitív visszajelzésekhez a munkahelyi környezetben:

- Válassza ki a visszajelzés megfelelő időpontját és helyét. Célszerűbb lenne személyesen vagy videokonferencián keresztül visszajelzést adni, nem pedig e-mailben vagy

telefonon, mivel ezek személytelenebb módszerek, és félreértésekhez vezethetnek.

- Legyen tárgyilagos. A visszajelzésnek megfigyelt tényeken kell alapulnia, kerülve a személyes ítéleteket vagy értelmezéseket. Alapvető fontosságú, hogy tisztelettudóan legyünk, és a fejlesztési lehetőségekre összpontosítsunk, konkrét példákat használjunk és visszajelzéseket kérjünk a párbeszéd elősegítése érdekében.
- Adjon változtatási javaslatokat. Konkrét fejlesztési javaslatokat kínáljon a problémák azonosítása helyett. Próbálja meg kedvesen és konstruktívan kommunikálni álláspontját, a lehetséges fejlesztési stratégiákra összpontosítva nem csak magára a problémára.
- Használja a „répa és bot” módszertant. Próbálja egyensúlyba hozni a kritikát a pozitív szempontokkal, és próbálja meg a visszajelzést egy pozitív üzenettel zárni, hogy motiválja a személyt a fejlődésre.
- Kommunikáció az érzelmi intelligencia készségeinek felhasználásával. Ez elősegíti a kölcsönös tisztelet légkörének kialakítását.
- Ösztönözze a párbeszédet. Kezdje el a visszajelzést egy pozitív megjegyzéssel, kérjen beleegyezést a javaslatok megtételéhez, és ösztönözze az együttműködést konkrét javaslatokkal, és értékelje a meghallgatási hajlandóságot.
- Tartsa fenn a tiszteletet és a fókusz! Koncentráljon a pozitív pontokra, kerülje az általánosításokat, és adjon konkrét és konstruktív visszajelzést a fejlesztési folyamat irányítására.

6.3. Értékelési technikák

Ami az értékelési technikákat illeti, a formatív és a szummatív értékelés közötti különbségekre szeretnénk összpontosítani.

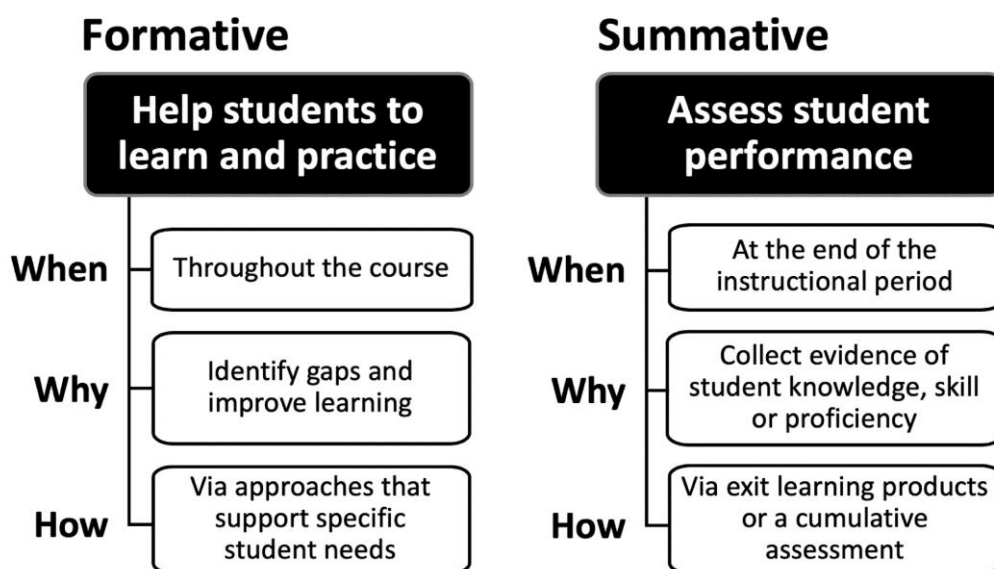
Bár mindkettő hasonló értékelési módszer, más a céljuk, és eltérően használják fel az adatokat. Mindkettőt elsősorban az oktatásban alkalmazzák a tanulók értékelésére, de bár hasonlóknak tűnhetnek, eltérő céljaik vannak, és eltérően használják fel az adatokat.

Formatív értékelés: Célja a mentorált tanulási folyamatának figyelemmel kísérése és folyamatos visszajelzés. Általában nem osztályozzák, és a mentorált erősségeinek és gyengeségeinek elemzésén alapul. Ez egy tanulással kapcsolatos értékelés, és

segítenie kell a mentoráltak tanulási folyamatának irányítását. Az ilyen típusú értékelést harmadik fél (oktató vagy társ) irányíthatja, vagy önértékelésként is elvégezhető.

Szummatív értékelés: Ennek a módszertannak az a célja, hogy értékelje a mentorált által egy bizonyos tevékenység végén elért tanulási eredményeket, összevesse azokat bizonyos standardokkal vagy benchmarkokkal (az értékelési rácsokra hivatkozva adott klasszikus osztályzat). Az értékelésből származó visszajelzéseket a mentor és a mentorált egyaránt felhasználhatja a készségek és kompetenciák elsajátítási folyamatának javítására. A visszajelzés általában kevésbé személyes, mint a fejlesztő értékelés, mert szabványosabb, és egy adott feladatra/tevékenységre vonatkozóan osztályzatot ad.

Az átfogó értékelési rendszer érdekében célszerű lenne mind a formatív, mind a szummatív módszertant alkalmazni, hogy mindkét szempontból, eltérő időzítéssel és eszközökkel hasznosítsa a kapott értékelést.

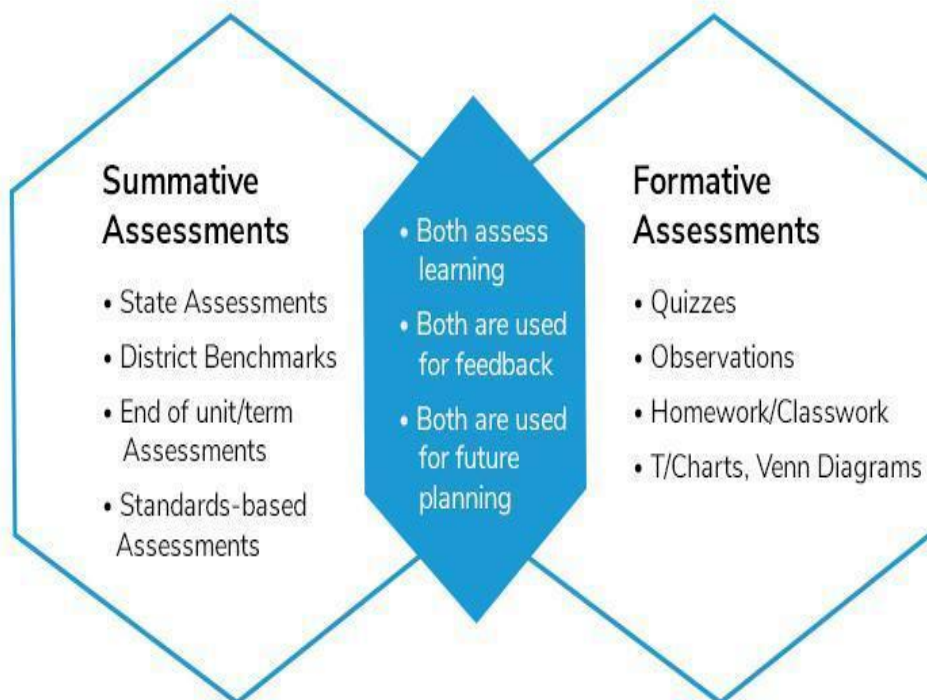


17. ábra: Mi a különbség a formatív és a szummatív értékelés között?

Forrás <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

Ez a diagram különbséget tesz a formatív és a szummatív értékelés között, amely a Vietnamteachingjobs webhelyről származik. A fejlesztő értékelésre a kurzus során kerül sor, segítve a hallgatókat a gyakorlásban és a tanulási hiányosságokat megszüntető stratégiák fejlesztésében. Ezzel szemben a szummatív értékelésre az oktatási időszak végén kerül sor,

amely a záróteszteken vagy a kumulatív értékeléseken keresztül megszerzett készségeket méri.



18. ábra: Mi a fontosabb: formatív vagy szummatív értékelés?

Forrás: <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

Ez a diagram, amely szintén a Vietnamteachingjobs webhelyről származik, a formatív vagy szummatív értékelés előnyeiről és hátrányairól kínál értékelést, összehasonlítva a két módszert, hogy megtudja, melyik a jobb. Ehhez képest mindketten értékelik a tanulást, és adnak visszajelzést a jövőbeli tervezéshez. A formatív értékelések kvízeket, megfigyeléseket, feladatokat és diagramokat foglalnak magukban, míg a szummatív értékelések állapotértékeléseket, körzeti benchmarkokat és osztályvégi vagy félévi teszteket tartalmaznak.

BIBLIOGRÁFIA

1. Modul

- Rommánia: 448/2006 törvény:
<https://www.equalrightstrust.org/content/romania-law-4482006-regard-protection-and-promotion-handicapped-persons-republished-2008>
- Olaszország: 22 2021/227 törvény:
https://www.fiscoetasse.com/files/17243/legge-disabilita-2021.pdf?_gl=1*bgb1km*_up*MQ..*_ga*MTUzMTg4ODgyMC4xNzI2NDg0Mzkz*_ga_EE64P4Z01K*MTcyNjQ4NDM5My4xLjAuMTcyNjQ4NDM5My4wLjAuMA
- 62/2024. törvény:
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2024/05/14/24G00079/sg>
- A HELYES SZAVAK MÉDIA ÉS FOGYATÉKOSSÁGÚ EMBEREK (2021) Intesa Sanpaolo:
https://disabilita.governo.it/media/1644/pdf-accessibile_le-parole-giuste-media-e-persone-con-disabilita.pdf

2. Modul

- Egészségügyi Világszervezet (WHO) – Szemápolás, látásromlás és vakság: https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_3
- Access Interact Project, 2018, a PhoenixKM BVBA (Belgium) és a Fogyatékossággal Élőkkel Foglalkozó Professzionális Dolgozók Országos Szövetsége, „ABC a befogadó kommunikációhoz fogyatékkal élő társaimmal.” Kézikönyv (Bulgária)

3. Modul

- A szociális partnerek szerepe a munkahelyi diszkrimináció leküzdésében | Európai Alapítvány az Élet- és Munkakörülmények Javításáért. (n.d.).
<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2020/role-social-partners-tackling-discrimination-work>

- Diszkrimináció a munkahelyen | Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. (n.d.). <https://www.lavoro.gov.it/en/single-digital-gateway/equal-treatment/discrimination-workplace>
- Gestione della Soksztínúség, méltányosság és befogadás. (n.d.). <https://www.dnv.it/services/gestione-della-diversity-equity-and-inclusion-227567/>
- Diszkrimináció és egyenlőség a munkahelyen: a fogalmak áttekintése, Manuela Tomei, Nemzetközi Munkaügyi Szervezet, 2003, <https://www.fondazioneforensebolognese.it/uploads/files/03%20-%201%20ottobre%20ROSAS%20articolo%20TOMEI.pdf>
- Foglalkoztatás és fogyatékoság az Európai Unióban, Marie Lecerf, Európai Parlamenti Kutatási Szolgálat, 2020. május, [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)
- Fogyatékoság a munkahelyen: Company Practices, ILO Bureau for Employers' Activity and Skills and Employability Department, 2010, https://webapps.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_emp/@ifp_skills/documents/publication/wcms_150658.pdf

4. Modul

- „A kommunikáció művészete”, Thich Nhat Hanh, 2013, <https://harsh0620.github.io/PaperWrapper/Pdfs/selfdev/thich-nhat-hanh.pdf>
- Kommunikációs készségek: Gyakorlati útmutató a szociális intelligencia, a prezentáció, a meggyőzés és a nyilvános beszéd fejlesztéséhez" Ian Tuhovsky, 2015, <https://bestq.info/download/4837423-communication-skills-a-practical-guide-to-improving-your-social-intelligence-presentation-persuasion-and-public-speaking-positive-psychology-coaching-series-volume-9>
- "Érzelmi intelligencia: Miért számíthat többet az IQ-nál" Daniel Goleman, 1995, https://wtc.ie/images/pdf/Emotional_Intelligence/eq1.pdf
- A hatékony kommunikáció 21 napja, Ian Tuhovsky, 2018, <https://online-pmo.com/wp->

[content/Education/21%20Days%20of%20Effective%20Communication](#)

- AI Help

5. Modul

- Vak gyermek az iskolában. Szerkesztő: Somorjai Ágnes, kiadó: Vakok Óvodája, Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, EGYMI, Kollégiuma és Gyermekotthona, 2014.

6. Modul

- Chappelow, C. és McCauley, C. (2019). Milyen is valójában a jó visszajelzés. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2019/05/what-good-feedback-really-looks-like>
- Di Nobile, F. (2022). Valutazione formativa e sommativa tra differenze e somiglianze: in allegato una griglia di osservazione e valutazione per la scuola superiore di I grado. Scoole. <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/#:~:text=Gli%20esami%20di%20fine%20ciclo,pi%C3%B9%20comuni%20di%20valutazione%20formativa>
- Henderson, L. (2023). Konstruktív visszajelzés: Fontossága és 7 módja adj. Fifty Technologies.
- <https://niftypm.com/blog/constructive-feedback/>
- Romansky, L., Garrod, M., Brown, K. és Deo, K. (2021). Hogyan mérjük a befogadást a munkahelyen. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/05/how-to-measure-inclusion-in-the-workplace>
- Touger, M. (2023). Mit jelent a befogadó munkahely?
- <https://www.understood.org/en/articles/what-does-an-inclusive-workplace-really-mean-for-people-with-disabilities>
- Greenwichi Egyetem (2024). Formatív vs szummatív értékelés. <https://www.gre.ac.uk/learning-teaching/assessment/assessment/design/formative-vs-summative>

Vietnami tanári állások (2018). Formatív és szummatív értékelés:
mi a különbség? <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

A DOKUMENTUM AUDIO VÁLTOZATA ELÉRHETŐ ITT:



ELSŐ RÉSZ



MÁSODIK RÉSZ



VIPs VIBES

Előszó

MÓDSZERTANI

Kézikönyv

PÉK SEGÉDEK

és mentorok számára

Második munkafüzet



Co-funded by
the European Union

Európai Unió által létrehozva. Az itt kifejtett nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük. „A látássérült személyek bevonása a sütőiparba”, 2023-1-RO01-KA220-VET-000154452 projektszám