



VIPs VIBES

MANUAL

metodologic pentru

ASISTENȚII VIP

și mentori

Pachetul de lucru 2



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

"The inclusion of visually impaired persons in the bakery sector", nr 2023-1-RO01-KA220-VET-000154452

Acronimul proiectului:

VIPS VIBES

Titlul proiectului:

Includerea persoanelor cu deficiențe de vedere în sectorul panificației

Numărul proiectului:

2023-1-RO01-KA220-VET-000154452

Parteneriatul:

- Coordonator:
 - Asociația Profesională Neguvernamentală de Asistență Socială ASSOC (România)
- Parteneri:
 - National Association for Inclusion NA4I (Bulgaria)
 - Budapest School for the Blind (Ungaria)
 - European Digital Learning Network ETS DLEARN (Italia)
 - Finance & Banking, Associazione per lo Sviluppo Organizzativo e delle Risorse Umane EFFEBI (Italia)
 - Emphasys Centre (Cypru)

Pagina web:

www.vipsvibes.eu

Social Media:

[@VIPsVIBES](https://www.linkedin.com/company/vipsvibes)



[@VIPsVIBES](https://www.facebook.com/vipsvibes)

CUPRINS

SECȚIUNEA I	8
Modulul 1. Produse de panificație: istorie și importanță	9
1.1 Evoluția istorică a produselor de panificație	9
1.1.1 Originile panificației	9
1.1.2 Inovație în tehnicile de coacere	12
1.2 Importanța produselor de panificație	13
1.2.1 <i>Contribuțiile economice ale industriei de panificație</i>	15
1.2.2 Importanța în societatea contemporană	16
Modulul 2. Știința alimentelor: nutriție și norme împotriva risipei	18
2.1. Strategii pentru reducerea risipei de pâine.....	19
2.2 Impacturi mai ample și dezvoltare durabilă	20
2.3. Măsuri juridice și politice	20
2.4. Economia circulară și abordările inovatoare	21
2.5. Cele mai bune practici	23
Modulul 3. Chimia în bucătărie: fermentare și drojdii de panificație	25
3.1 1. Drojdii și fermentare	25
3.2 2. Drojdii în procesul de producție	27
Modulul 4. Tehnici de preparare a aluatului și a pâinii: meniuri diverse și pâini de specialitate în diferite culturi.....	30
4.1. Istoria fabricării pâinii	31
4.1.1. După revoluția industrial.....	31
4.1.2. Tehnologii actuale	31
4.2. Cereale și procese de coacere	32
4.2.1. Cereale și pseudo-cereale	32
4.2.2. Proceduri de măcinare, tipuri de făină	32
4.2.3. Metode de coacere și preparare.....	33

4.3. Tipuri de aluat de pâine	33
4.3.1. Pâine fabricată fără fermentare	33
4.3.2 Pâine făcută cu agenți de fermentare și de dospire.....	34
4.4. Tehnica de preparare a aluatului	35
4.4.1. Compilarea.....	35
4.4.2 Fermentare	35
4.4.3. Modelare	36
4.4.4 Însămânțarea și coacerea aluatului.....	36
4.4.5 Prelucrarea pâinii finite.....	37
4.4.6 Condiții de mediu	37
4.5. Tipurile de paine din lume.....	37
4.5.1. Pâine albă	37
4.5.2. Pâine în stil francez.....	38
4.5.3. Pâine din Marea Mediterană	38
4.5.4 Pâine nord-europeană, scandinavă.....	39
4.5.5 Pâine din Asia și Africa de Nord	40
4.6. Recomandări practice.....	40
Modulul 5. Coacere pentru restricții dietetice.....	41
5.1. Restricții dietetice și alergii alimentare	41
5.2. Scopul făinii în procesul de coacere și alternativele sale	42
5.3. Scopul produselor lactate și al ouălor în procesul de coacere și alternativele acestora	44
5.4. Scopul zahărului și al sării în procesul de coacere și alternativele lor	46
5.5. Rețete alternative	47
Modulul 6. Atelierul de panificație: siguranța muncii și reglementările HACCP	52
6.1 Legislația privind igiena alimentară: sistemul HACCP	53
6.2 Securitatea la locul de muncă în sectorul panificației: Recomandări de siguranță.....	54
6.3 Cele mai bune practici	57

SURSE	58
Modulul 1. Legislația privind incluziunea și diversitatea persoanelor cu handicap în întreprinderi: contexte naționale....	65
1.1. Cazul României	66
1.2. Cele mai bune practici	68
Modulul 2. Ce înseamnă să ai deficiențe de vedere și ce implică o astfel de deficiență	69
2.1 Deficiențe de vedere.....	70
2.1.1 Tipuri de pierderi/deficiențe de vedere	71
2.1.2 Provocările cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de vedere.....	72
2.1.3 Bariere comune.....	73
2.2 Cum să comunicați cu persoanele cu deficiențe de vedere	74
2.3 Importanța adaptării locului de muncă	75
Modulul 3. Mediul social: discriminarea la locul de muncă și modul de combatere a acesteia	78
3.1 Dispoziții la nivelul UE	79
3.2 Practici antidiscriminatorie	81
Modulul 4. Stiluri eficiente de comunicare: comunicarea clară și adaptată cu persoanele cu deficiențe de vedere	84
4.1 Tehnici adaptative de comunicare verbală și non-verbală	85
4.1.1 Strategii de comunicare verbală	85
4.1.2 Strategii de comunicare nonverbală adaptate pentru receptarea auditivă	87
4.1.3 Comunicarea personalizată.....	88
4.2 Crearea unui mediu incluziv și accesibil pentru comunicare	88
4.2.1 Mediul fizic	88
4.2.2 Crearea unui mediu de comunicare incluziv pentru angajații cu deficiențe de vedere	89
4.3 Cele mai bune practici	91
4.3.1. Fujitsu (Japonia).....	91

4.3.2. Vision Australia	91
4.3.3. IBM	92
Modulul 5. Mediul fizic: standarde de siguranță și accesibilitate	92
5.1 Standarde de accesibilitate.....	93
5.1.1 Norme generale de accesibilitate pentru brutării	93
5.1.2 Orientări suplimentare privind accesibilitatea pentru VIP-uri	94
5.1.3 Iluminare și orbire.....	95
5.1.4 Contrastul culorilor și dimensiunea obiectelor	96
5.1.5 Rolul marcajelor	97
5.1.6 Aparate și metode de marcare	97
5.2 Cele mai bune practici	98
Modulul 6. Tehnici de evaluare pe mai multe niveluri: îmbunătățirea politicilor organizaționale și a dezvoltării angajaților	100
6.1 Evaluarea locului de muncă: obiective și etape	100
6.1.1 Anchetă.....	103
6.2 Activități de sensibilizare referitoare la incluziune	106
6.3 Tehnici de evaluare	111
SURSE.....	113
VERSIUNEA AUDIO	116

INTRODUCEREA

Salutări tuturor părților interesate care se angajează să promoveze o industrie a panificației incluzivă și diversă!

Acest manual metodologic servește drept busolă atât pentru persoanele cu deficiențe de vedere (VIP – Visually Impaired Persons) care doresc să intre pe piața muncii ca asistenți de brutărie, cât și pentru companiile dornice să adopte incluziunea prin stabilirea rolului esențial al mentorului, un facilitator pentru incluziunea profesională.

Acest ghid cuprinzător este conceput pentru a oferi o abordare sistematică și eficientă pentru sprijinirea și îndrumarea persoanelor cu deficiențe de vedere care se implică în arta și știința coacerii. Scopul nostru este de a oferi atât asistenților, cât și mentorilor cunoștințele, strategiile și instrumentele necesare pentru a crea un mediu de învățare incluziv și îmbogățitor.

Pe parcursul acestui manual, veți găsi metodologii pas cu pas, sfaturi practice și tehnici adaptabile nevoilor unice ale persoanelor cu deficiențe de vedere. Procesul de panificație este o experiență senzorială de care se poate bucura oricine, iar acest manual își propune să promoveze independența, încrederea și dezvoltarea abilităților în rândul persoanelor cu deficiențe de vedere.

Pe măsură ce porniți în această călătorie de mentorat și asistență, amintiți-vă că rolul dumneavoastră este crucial în crearea unui mediu în care persoanele cu deficiențe de vedere se pot dezvolta și își pot exprima creativitatea prin arta panificației. Lăsați acest manual să vă ghideze în a face experiența panificației accesibilă, plăcută și plină de satisfacții pentru toți.

În acest manual, veți găsi informații practice, sfaturi utile și strategii adaptate pentru a facilita învățarea și practicarea panificației pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Fiecare secțiune este concepută pentru a oferi îndrumare și sprijin în cadrul procesului de învățare, încurajând autonomia și independența.

Manualul metodologic este împărțit în două secțiuni:

- **Prima secțiune** este dedicată VIP-urilor care aspiră să contribuie cu abilitățile și pasiunea lor la lumea dinamică a panificației. Aici, pornim într-o călătorie cuprinzătoare, echipând VIP-urile cu cunoștințele, abilitățile și tehnicile de adaptare necesare pentru integrarea cu succes în domeniul panificației. Scopul nostru este să le oferim VIP-urilor posibilitatea de a urma cu încredere o carieră de asistent în panificație, promovând independența și dezlănțuindu-le potențialul creativ în cadrul industriei.
- **A doua secțiune** este dedicată companiilor dornice să promoveze diversitatea prin crearea unui spațiu incluziv pentru lucrătorii VIP. Elementul central al acestui demers este introducerea mentorului - un profesionist care se angajează să faciliteze includerea fără probleme a VIP-urilor în locurile de muncă ale brutăriilor. Această secțiune oferă îndrumări, competențe și informații pentru proprietarii, managerii și angajații brutăriilor, subliniind impactul transformator al mentoratului asupra creării unor medii de panificație favorabile, accesibile și incluzive.

Împreună, prin mentorat și angajament comun, ne propunem să eliminăm barierele și să redefinim procesul de angajare a persoanelor cu deficiențe de vedere. Alăturați-vă nouă în acest efort colectiv de a crea o industrie a panificației care nu numai că prețuiește diversitatea, ci promovează în mod activ un mediu în care fiecare persoană, indiferent de capacitatea vizuală, poate contribui, crește și prospera. Sperăm ca acest manual să fie un catalizator pentru o schimbare pozitivă, modelând un viitor în care incluziunea nu este doar un obiectiv, ci o realitate trăită la locul de muncă în panificație.

SECȚIUNEA I

Modulul 1. Produse de panificație: istorie și importanță

Bine ați venit la Modulul 1 al Manualului nostru metodologic, în care pornim într-o călătorie îmbucurătoare în lumea captivantă a produselor de panificație. Istoria panificației este la fel de bogată și diversă precum varietățile de pâine și produsele de patiserie pe care le savurăm astăzi. Această călătorie prin originile panificației urmărește evoluția de la tehnicile străvechi de fabricare a pâinii la produsele de patiserie și prăjiturile sofisticate ale diferitelor culturi. Acest modul servește drept piatră de temelie a explorării noastre, aprofundând istoria și semnificația contemporană a produselor de panificație.

1.1 Evoluția istorică a produselor de panificație

1.1.1 Originile panificației

Știați că istoria panificației datează de mii de ani, de la civilizațiile antice? Coacerea, una dintre cele mai vechi metode de gătit ale omenirii, este o călătorie fascinantă prin timp, care prezintă evoluția culturală, tehnologică și culinară.

Produsele de panificație, în special pâinea, se mândresc cu o istorie bogată a dezvoltării lor. Descoperirile arheologice recente sugerează că practica coacerii ar fi putut începe încă de acum 23 000 de ani, în jurul anului 21 000 î.Hr., în **perioada paleolitică**. În această epocă, omenirea a descoperit minunile grâului, învățând să amestece făina de boabe de grâu cu apă și apoi să o coacă pe pietre încălzite de foc. Aceasta a marcat geneza primei pâini plate fabricate de mâna omului.

În perioada 2600-3000 î.Hr., **egiptenii** antici au descoperit că amestecarea făinii cu apa și lăsarea acestora să stea câteva zile ar determina drojdiile sălbatice să înceapă să fermenteze, rezultând un

aluat crescut. Inovația lor a pus bazele progreselor viitoare în fabricarea pâinii, influențând nenumărate generații de brutari din întreaga lume.

Arta coacerii a fost rafinată în continuare în **Mesopotamia**, unde au fost construite primele cuptoare din lume. Mesopotamienii au dezvoltat cuptoare de lut care permiteau o încălzire mai controlată și mai consistentă. Aceste cuptoare aveau de obicei formă domoală sau cilindrică și erau realizate din cărămizi de lut sau noroi, concepute pentru a reține căldura. Unele aveau chiar mai multe camere, permițând brutarilor să gătească diferite produse la temperaturi diferite. Sumerienii au creat rețete complexe de pâine, care făceau parte integrantă din dieta și ritualurile lor.



Această imagine generată de AI arată o scenă mesopotamiană antică cu mai multe cuptoare mari de lut. Oamenii în ținută tradițională se ocupă de cuptoare, coc pâine și gătesc. Fundalul include clădiri din cărămidă de lut și un zigurat, reflectând decorul satului. Imaginea surprinde tonurile și texturile pământii ale cuptoarelor de lut și viața de zi cu zi a mesopotamienilor.

Grecii și romanii au răspândit foarte mult tehnicile de coacere. Grecii au fost pionieri în coacerea diferitelor pâini folosind cereale precum orzul și grâul. Ei au experimentat cu diverse tipuri de făină și ingrediente precum laptele, mierea și brânza, și au creat diferite forme și dimensiuni. Coacerea a devenit o profesie în Grecia, ducând la înființarea brutăriilor comerciale. Romanii au avansat tehnologia de panificație prin tehnici de măcinare îmbunătățite și cuptoare care permiteau un control mai bun al temperaturii și o consistență mai

bună a produselor. Ei au dezvoltat brutării mari pentru a servi mai mulți oameni, subliniind importanța pâinii în societatea lor. Brutăria romană includea, de asemenea, produse de patiserie, prăjituri și dulciuri, demonstrând complexitatea și dragostea pentru produsele dulci.

În timpul **Evului Mediu**, panificația s-a schimbat mult datorită breslelor de brutari din Europa. Aceste bresle au contribuit la standardizarea rețetelor, tehnicilor, precum și a dimensiunilor și greutatea pâinilor, asigurându-se că totul este consecvent și corect. De asemenea, au impus controlul calității, inspectând brutăriile și produsele lor pentru a menține standarde ridicate. Breslele ofereau programe de formare și ucenicie, asigurându-se că abilitățile de panificație erau transmise din generație în generație. Soiurile de pâine au devenit mai diverse, fiecare regiune creându-și propriile tipuri pe baza cerealelor locale, a climei și a gusturilor culturale. De asemenea, exista o diferență clară în consumul de pâine în funcție de clasa socială: cei bogați se bucurau de pâine albă și fină, în timp ce oamenii mai săraci mâncau pâine mai neagră și mai grosieră.

Renașterea a adus progrese semnificative în domeniul panificației, datorită introducerii zahărului rafinat și utilizării mixerelor mecanice și a unor tehnici mai rafinate. Această perioadă a marcat o diferență clară între coacerea pâinii și patiserie. Patiseria a evoluat pe măsură ce bucătarii și brutarii au experimentat cu diferite tipuri de aluat, ceea ce a dus la crearea de produse de patiserie pufoase, shortcrust și choux. Renașterea a fost, de asemenea, o perioadă de explorare și schimb cultural. Noi ingrediente și tehnici din Asia, America și Africa au fost integrate în panificația europeană, îmbogățind meșteșugul cu arome și metode noi, făcând panificația și mai diversă și mai creativă.

Produsele de **panificație contemporane** prezintă un amestec de influențe globale, progrese tehnologice și un accent pe sănătate și preferințe alimentare. Inovarea în tehnicile de panificație este motorul industriei, demonstrând adaptabilitatea și dedicarea acesteia pentru a răspunde nevoilor în schimbare ale consumatorilor și pentru a utiliza noi tehnologii.

1.1.2 Inovație în tehnicile de coacere

În prezent, brutarii folosesc **făinuri netradiționale**, precum cea de migdale, nucă de cocos, năut și quinoa, pentru a răspunde nevoilor clienților care doresc produse fără gluten și celor preocupați de sănătate. Ei adaugă **ingrediente** precum semințe de chia, semințe de in și matcha pentru a face produsele de patiserie mai sănătoase și mai gustoase. Brutarii creează, de asemenea, noi fermenți de aluat acru și lasă aluatul să fermenteze mai mult timp pentru o aromă și o digestie mai bună, amestecând metodele vechi cu cele noi.

Cuptoarele și echipamentele **moderne** oferă un control precis asupra condițiilor de coacere, asigurând rezultate perfecte de fiecare dată. Roboții și sistemele automatizate fac coacerea mai eficientă și mai consistentă, în special în brutăriile mari. Pentru a reduce risipa, brutarii folosesc cereale rămase de la fabricile de bere și fructe coapte în exces. De asemenea, se concentrează pe ingrediente locale și organice pentru a fi mai ecologici și pentru a sprijini fermierii locali.

Produsele de patiserie mai sănătoase, cu mai puțin zahăr sau îndulcitori alternativi precum stevia, devin din ce în ce mai populare. Brutarii adaugă probiotice, proteine și fibre pentru a-și face produsele și mai sănătoase. De asemenea, ei combină diferite tradiții culinare, cum ar fi utilizarea ingredientelor asiatice în produsele de patiserie europene.

Consumatorii pot participa acum cu **kituri de coacere DIY** (Do It Yourself) și experiențe interactive de coacere. Aceste tendințe arată modul în care industria de panificație se dezvoltă și vine cu produse noi și interesante.



Această imagine generată de inteligență artificială prezintă diferite tipuri de pâine pe o masă rustică din lemn. Pâinile includ chapati, care este plat și rotund; pita, care este ușor umflată cu un buzunar; sourdough, cu un exterior crocant și un interior aerisit; și pâine multigrain, acoperită cu semințe. Fundalul este simplu, evidențiind texturile și culorile distincte ale fiecărui tip de pâine.

1.2 Importanța produselor de panificație

1. **Semnificația culturală.** Produsele de panificație ocupă un loc important în diferite culturi din întreaga lume, depășind adesea rolul lor de simple produse alimentare pentru a încorpora semnificații simbolice mai profunde, a participa la ritualuri și a influența normele sociale. Să explorăm câteva dintre semnificațiile culturale ale produselor de panificație în diferite culturi.
2. **Ritualuri și sărbători religioase.** În creștinism, pâinea simbolizează trupul lui Hristos, în special în timpul Euharistiei, semnificând unitatea și împărtășirea în comun. Tradiția evreiască folosește challah în timpul Sabatului și al sărbătorilor, reprezentând bucuria și festivitatea, în timp ce matzah este esențială în timpul Paștelui, simbolizând libertatea și eliberarea. În culturile islamice, pâinea este foarte respectată, adesea considerată un dar de la Dumnezeu, iar risipa ei este descurajată, reflectând recunoștință și hrană.
3. **Symbolism și tradiție.** În multe culturi, pâinea simbolizează viața, prosperitatea și sănătatea. De exemplu, în România și în unele țări slave, pâinea, adesea asociată cu sare, este un simbol tradițional al ospitalității. În culturile asiatice, turtele de orez și chiflele aburite nu sunt doar alimente de bază, ci și parte integrantă a festivalurilor și sărbătorilor, simbolizând norocul, bogăția și unitatea.



Această imagine generată de inteligența artificială înfățișează români participând la o ceremonie tradițională a pâinii și a sării. Scena prezintă oameni îmbrăcați în haine tradiționale românești, care prezintă o pâine rotundă și un castron cu sare. Mediul este festiv și primitor, cu elemente culturale precum haine brodate și decorațiuni rustice. Fundalul include un decor simplu, rustic, subliniind semnificația culturală a acestui gest de bun venit.

4. Roluri festive și comemorative. Pâinea și produsele de patiserie speciale sunt esențiale pentru multe sărbători. De exemplu, "Rosca de Reyes" în culturile hispanice în timpul Epifaniei, "Pan de Muerto" pentru Ziua Morților în Mexic, sau "Mooncakes" în timpul Festivalului Mijlociu al Toamnei în China. Prăjiturile de nuntă, o caracteristică proeminentă a nunților occidentale, simbolizează norocul și fertilitatea, datând din vechile tradiții romane de a sparge pâinea peste capul miresei pentru a aduce noroc.



Această imagine generată de inteligența artificială prezintă pâini și produse de patiserie speciale, esențiale pentru diverse sărbători culturale. Scena include: Rosca de Reyes: o pâine mare, de formă ovală, decorată cu fructe confiate colorate, simbolizând Epifania în culturile hispanice, Pan de Muerto: pâine rotundă cu decorațiuni în formă de os pe vârf, reprezentând Ziua Morților în Mexic, Mooncakes: produse de patiserie circulare cu desene complicate pe suprafață, savurate în mod obișnuit în timpul Festivalului Mijlociu al Toamnei în China, Tort de nuntă: un tort elegant, cu mai multe niveluri, împodobit cu glazură decorativă și flori.

5. **Identitate artizanală și comunitară.** Brutăria artizanală a cunoscut o recrudescență, punând accentul pe metodele tradiționale, ingredientele locale și aromele regionale unice, promovând un sentiment de comunitate și identitate culturală. Brutăriile servesc adesea drept centre comunitare, în special în orașele mici și în cartiere, unde actul de a împărți pâinea stimulează legăturile sociale și solidaritatea comunitară.
6. **Indicatori socioeconomi.** Din punct de vedere istoric, tipul de pâine consumat a fost un indicator al statutului social - pâine albă pentru cei bogați și pâine mai neagră și mai densă pentru cei mai puțin norocoși, reflectând disparitățile economice. Răspândirea și adaptarea globală a produselor de panificație, cum ar fi călătoria croissantului din Austria în Franța, demonstrează schimburile culturale și dinamica economică.
7. **Evoluție și adaptare.** Diaspora globală și bucătăriile fusion au condus la produse de panificație inovatoare care îmbină tradițiile, cum ar fi cronut (hibridul croissant-gogoasă) în SUA sau fuziunile de patiserie japonezo-europene, reflectând adaptabilitatea culturală și interconectarea globală.

1.2.1 Contribuțiile economice ale industriei de panificație

Industria produselor de panificație este esențială pentru economia globală, afectând nivelurile locale și internaționale. Aceasta creează locuri de muncă, sprijină lanțurile de aprovizionare, stimulează inovarea și influențează cheltuielile consumatorilor.

La nivel local, brutăriile oferă locuri de muncă pentru brutari, patiseri, personal de vânzări și personal administrativ. De asemenea, acestea creează locuri de muncă pentru furnizori, întreținerea echipamentelor și serviciile de transport. Brutăriile mici stimulează economiile locale

prin cumpărarea de ingrediente de la fermierii din apropiere, revitalizând cartierele și promovând un sentiment de comunitate.

La nivel național, industria de panificație contribuie semnificativ la economie, în special în țările cu sectoare alimentare puternice. Aceasta include brutării mici și fabrici mari, toate contribuind la veniturile fiscale prin intermediul impozitelor pe vânzări, pe venit și pe întreprinderi.

La nivel mondial, industria de panificație se bazează pe comerțul internațional, țările exportând și importând produse de panificație și ingrediente. Acest comerț sprijină economiile din întreaga lume și asigură o gamă variată de produse pentru consumatori.

Industria panificației este mereu inovatoare, urmând tendințele în materie de sănătate, confort și produse premium, ceea ce determină creșterea pieței și a cheltuielilor. Produsele de panificație sunt esențiale în multe culturi, menținând cererea consumatorilor constantă chiar și în perioade economice dificile.

În general, importanța industriei de panificație este evidentă prin crearea de locuri de muncă, contribuțiile economice, comerțul internațional și capacitatea de a inova și de a satisface nevoile consumatorilor. Impactul său este resimțit la nivel local, național și global, ceea ce o face o parte esențială a industriei alimentare.

1.2.2 Importanța în societatea contemporană

Produsele de panificație ocupă un loc important în societatea contemporană, influențând tendințele culinare, având un rol important în sărbători și practici culturale, de asemenea fiind și un element de bază în viața de zi cu zi.

Produsele de panificație precum pâinea, chiflele și brișele furnizează carbohidrați și fibre esențiale, ceea ce le face esențiale pentru dietele zilnice din întreaga lume. Creșterea **stilului de viață în mișcare** a sporit cererea de produse de panificație portabile și convenabile, cum ar fi produse de patiserie livrate la pachet, batoane energizante și sandvișuri pentru micul dejun, care răspund naturii rapide a vieții moderne. **Produsele de panificație artizanale** au

redevenit populare. **Tendențele în materie de sănătate și wellness** au avut, de asemenea, un impact important asupra produselor de panificație, ducând la creșterea numărului de opțiuni fără gluten, organice, cu conținut scăzut de carbohidrați și pe bază de plante, pe măsură ce oamenii devin mai preocupați de sănătate.

Produsele de panificație sunt esențiale pentru numeroase tradiții și sărbători culturale, de exemplu, prăjituri de aniversare, prăjituri de nuntă și produse de panificație specifice sărbătorilor, cum ar fi prăjiturile de Crăciun sau prăjiturile de lună pentru Festivalul Mijlociu al Toamnei. Aceste produse nu sunt doar produse alimentare, ci și simboluri ale bucuriei, unității și tradiției, jucând un rol important în sărbătorirea evenimentelor culturale și personale. Brutăriile servesc adesea drept spații comune în care oamenii se adună, promovând un sentiment de comunitate și apartenență. Acțiunea de a **împărți** produse de panificație, fie într-un cadru familial, fie în cadrul unor adunări comune, consolidează legăturile sociale și tradițiile culturale, subliniind rolul alimentelor în experiența umană comună.

Globalizarea alimentelor a adus o varietate de produse de panificație pe noi piețe, rezultând creații fusion care îmbină diferite tradiții culinare, cum ar fi cronuts (hibridi croissant-gogoasă) și produse de patiserie cu aromă matcha. Aceste schimburi interculturale în domeniul panificației diversifică peisajul culinar și promovează înțelegerea și aprecierea culturală prin intermediul alimentelor.

Pe scurt, produsele de panificație din societatea contemporană sunt mult mai mult decât o simplă sursă de hrană; ele sunt o parte integrantă a alimentației zilnice, o reflectare a tendințelor culinare și a conștiinței de sănătate, un element vital al sărbătorilor și tradițiilor și un mediu de legătură socială și schimb cultural.



Această imagine generată de AI ilustrează importanța contemporană a pâinii și a produselor de patiserie în societate. Scena prezintă o masă rustică încărcată cu o varietate de pâini și produse de patiserie, inclusiv pâine integrală, baghete, croissante și pâini artizanale. În jurul mesei sunt adunați oameni din diverse culturi și medii, care savurează împreună mâncarea. Decorul combină elementele unei brutării moderne cu o reuniune comunitară, subliniind importanța nutrițională, economică, culturală și socială a pâinii și a produselor de patiserie în lumea de astăzi. Atmosfera generală este caldă și primitoare, reflectând schimbul cultural și unitatea prin experiența comună de a savura aceste produse de patiserie.

Modulul 2. Știința alimentelor: nutriție și norme împotriva risipei

Înțelegerea științei alimentare, a nutriției și a reglementărilor împotriva risipei este fundamentală. Cunoștințele în acest domeniu îmbunătățesc calitatea și aspectele de sănătate ale produselor de panificație, aliniind întreprinderile la așteptările consumatorilor. Lucrul cu normele anti-deșeuri aduce o contribuție semnificativă nu numai la durabilitate, ci chiar la avantajul competitiv. Acest modul oferă multiple perspective normative și empirice cu privire la sectorul reglementării privind deșeurile alimentare, mai precis în industria de panificație, promovând o abordare informativă menită să sublinieze eficiența și etica.

Risipa de alimente este într-adevăr o problemă majoră la nivel mondial, care afectează mai multe industrii și sectoare, inclusiv panificația. Deșeurile de pâine reprezintă o parte considerabilă a

risipei alimentare și poartă responsabilitatea de a-și juca rolul în reducerea impactului asupra mediului și în crearea unui viitor mai durabil. În sectorul panificației, în care sunt produse și vândute pâine și alte produse de panificație, gestionarea risipei alimentare este esențială. Aceasta include abordarea unor provocări precum producția excedentară, stocurile nevândute și produsele expirate. Fiecare dintre acești factori contribuie nu numai la pierderi economice, ci are și implicații asupra mediului.

2.1. Strategii pentru reducerea risipei de pâine

Pentru a rezolva aceste probleme, au fost implementate câteva soluții. În primul rând, implementarea sistemelor avansate de **gestionare a stocurilor** permite brutărilor să monitorizeze cu exactitate nivelul stocurilor. Acest lucru ajută la reducerea supraproducției prin asigurarea faptului că se coace doar cantitatea necesară de pâine, iar prin minimizarea producției excedentare, brutăriile pot reduce în mod eficient deșeurile, optimizând în același timp utilizarea resurselor. Brutăriile pot refolosi resturile în produse noi, cum ar fi transformarea pâinii nevândute în pesmet sau crutoane, reducând astfel deșeurile și creând fluxuri suplimentare de venituri.

În plus, **ajustarea dimensiunilor porțiilor** în funcție de cererea consumatorilor asigură că brutăriile produc cantitatea corectă de pâine, reducând producția în exces și risipa. Asigurarea unei culturi de conștientizare a risipei în rândul angajaților și colaborarea cu băncile alimentare locale pentru a reduce semnificativ risipa joacă un rol imens în acest proces. De fapt, încurajarea angajaților să identifice și să pună în aplicare idei de îmbunătățire favorizează o abordare proactivă a reducerii la minimum a risipei de pâine. **Parteneriatul cu băncile locale de alimente sau cu organizațiile caritabile** oferă brutărilor posibilitatea de a dona surplusul de pâine care este încă sigur pentru consum, dar care ar putea să nu îndeplinească standardele de vânzare cu amănuntul. Acest lucru nu numai că reduce risipa, dar contribuie și în mod pozitiv la comunitate prin abordarea insecurității alimentare.

În plus, punerea în aplicare eficientă a **tehnicilor de depozitare și conservare a alimentelor** joacă, de asemenea, un rol important, cum ar fi congelarea sau sigilarea în vid, care ajută la prelungirea duratei de valabilitate a produselor de panificație. Acest lucru reduce deteriorarea și garantează că pâinea rămâne proaspătă și comestibilă pentru o perioadă mai lungă. Așadar, prin adoptarea de practici și strategii durabile în sectorul panificației și prin reducerea la minimum a risipei de alimente, industria panificației nu numai că previne pierderile de resurse, dar contribuie și la o societate mai ecologică, abordând probleme mai largi precum foametea și malnutriția.

2.2 Impacturi mai ample și dezvoltare durabilă

Eforturile depuse pentru a reduce pierderile de alimente contribuie în mod semnificativ la realizarea unei dezvoltări durabile prin intermediul avantajelor sociale, de mediu și economice. Pierderile și risipa de alimente au într-adevăr un impact asupra sustenabilității, nutriției, securității alimentare, precum și asupra cauzelor de mediu. Statisticile arată că aproximativ 14 % din alimente se pierd înainte de a ajunge în magazinele de vânzare cu amănuntul, iar alte 17% se risipesc la nivelul magazinelor de vânzare cu amănuntul și al consumatorilor. Problema pierderilor și a risipei de alimente are un impact enorm asupra unor probleme precum foametea, malnutriția și emisiile de gaze cu efect de seră, ceea ce impune necesitatea urgentă și costisitoare a unei intervenții specifice.

2.3. Măsuri juridice și politice

Uniunea Europeană (UE) a stabilit obiective obligatorii din punct de vedere juridic pentru a aborda problema risipei alimentare, solicitând statelor membre să atingă obiective specifice de reducere până în 2030. Astfel, angajamentul este bine legat de Obiectivul de dezvoltare durabilă 12.3, care subliniază rolul-cheie al cadrelor de guvernanță solide în depășirea blocajelor infrastructurale și tehnologice.

Eforturile de colaborare de-a lungul lanțului de aprovizionare sunt esențiale, evidențiate de inițiative precum băncile de alimente și evenimente organizate de comunitate pentru a redistribui surplusul de alimente în beneficiul mediului și al societății. **Platforma UE privind pierderile și risipa de alimente** facilitează o astfel de cooperare, îmbunătățind schimbul de informații pentru a accelera progresul către obiectivele ODD.

Normele și legile precum **legislația revizuită a UE privind deșeurile** se numără printre factorii care ajută cu adevărat întreaga situație cu FLW, inclusiv stimulentele și impozitarea deșeurilor pentru a stimula inovarea și a descuraja practicile risipitoare. Scopul acestei strategii este de a implica statele membre în punerea în aplicare a inițiativelor preventive, încurajând donațiile către băncile alimentare și oferind recompense pentru reducerea producției de deșeuri.

Domeniul științei alimentare are un rol esențial în reducerea FLW, deoarece este preocupat de dezvoltarea de noi tehnologii, garantând, în același timp, alimente sigure cu un statut nutrițional bun. Studiile dedicate ambalării, păstrării duratei de valabilitate și variației ingredientelor pot fi utile pentru reducerea risipei pe linia de prelucrare. În plus, sensibilizarea clienților cu privire la FLW contribuie la modificarea comportamentelor, încurajând **comportamente de consum durabile**.

2.4. Economia circulară și abordările inovatoare

Abordările inovatoare precum economia circulară sunt esențiale în combaterea risipei alimentare. Exemplele includ inițiative care transformă deșeurile de bere în pâine, ilustrând modul în care resursele pot fi reutilizate în cadrul aceluiași ciclu. Deșeurile de pâine proaspătă care ajung direct la consumatori reprezintă 12% din deșeurile alimentare globale. Operatorii pot găsi aici o modalitate de a influența problema de mediu. De exemplu, "Brussels Beer Project" co. își propune să recicleze 10 tone de pâine pe an, ceea ce arată cum o economie circulară poate rezolva problema deșeurilor.

Prin prepararea făinii pentru fabricarea berii și apoi reutilizarea cerealelor uzate pentru fabricarea pâinii, circuitul este închis perfect, iar producția bazată pe nanomateriale prinde viață. Aceasta promovează o abordare durabilă și reciclarea materiilor prime.

Încorporarea științei alimentare și a nutriției joacă un rol esențial în reducerea pierderilor și a risipei de alimente, în special prin progrese în domeniul tehnologiilor de ambalare, al metodelor de conservare și al diversificării ingredientelor.

Adoptarea practicilor durabile se aliniază, de asemenea, **valorilor consumatorilor**, oferind un avantaj competitiv, promovând loialitatea și construind încrederea. Realizarea unei strategii integrate pentru reducerea risipei alimentare necesită o combinație de intervenții politice, inițiative de colaborare și îmbunătățiri continue în domeniul științei și tehnologiei alimentare. Prin reforme risipitoare și angajament durabil, întreprinderile pot aduce o contribuție pozitivă societății și mediului său.

În plus, adoptarea **practicilor "zero deșeuri"** permite persoanelor fizice și juridice să își diminueze semnificativ amprenta asupra mediului, să conserve resursele și să contribuie la un viitor durabil. Aceasta implică trecerea la un consum conștient, reutilizarea materialelor și punerea în aplicare a unor practici responsabile de gestionare a deșeurilor pe tot parcursul ciclului de viață al produselor. Zero deșeuri reprezintă o filozofie și principii care se referă la o abordare care vizează minimizarea sau eliminarea completă a deșeurilor alimentare de-a lungul întregului lanț de aprovizionare cu alimente, de la producție la consum.

Brutăriile pot **refolosi în mod creativ** pâinea veche de o zi în produse delicioase precum crutoane, budincă de pâine sau pâine prăjită, oferind adesea reduceri pentru a promova consumul acestora.

Acestea pot adopta, de asemenea, **practici ecologice**, cum ar fi utilizarea unor ambalaje minime sau ecologice pentru produsele la pachet și încurajarea clienților să își aducă propriile recipiente pentru achizițiile în vrac sau pentru comenzile la pachet. Aceste inițiative nu numai că reduc risipa alimentară, dar sprijină și eforturile de sustenabilitate din cadrul comunității.

O altă abordare inovatoare implică **utilizarea tuturor părților ale ingredientelor**; de exemplu, prepararea de coajă confiată din coji de citrice sau încorporarea piureului de fructe rămas din umpluturile de patiserie în smoothie-uri sau sosuri.

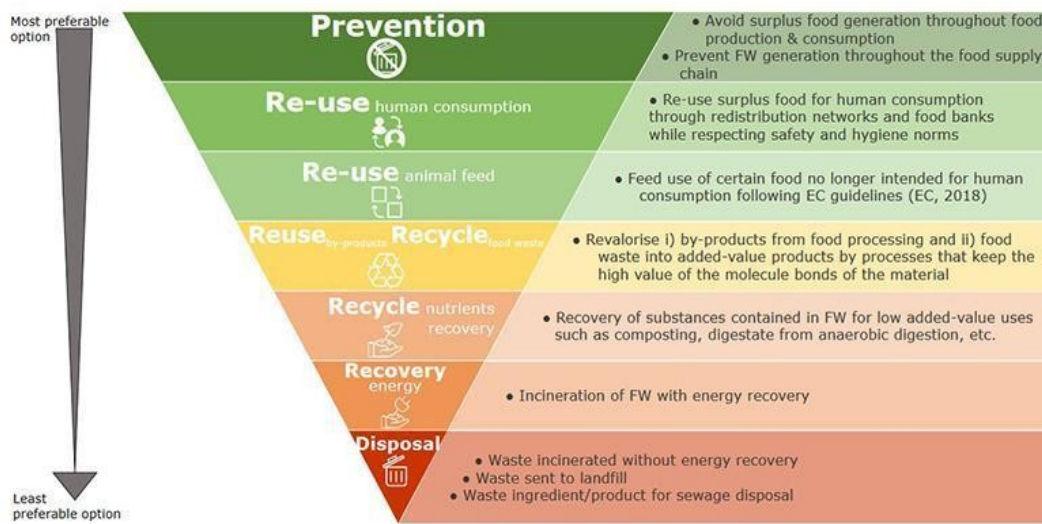


Figura reprezintă ierarhia pentru prioritizarea strategiilor de prevenire a surplusului alimentar, a subproduselor și a deșeurilor alimentare. Acest cadru ar trebui să ghideze formularea unor strategii eficiente menite să reducă risipa alimentară. În vârful piramidei se află măsurile de prevenire, urmate de căile de reutilizare a surplusului de alimente adecvate consumului uman, reutilizarea alimentelor care nu mai sunt adecvate consumului uman ca hrană pentru animale, reciclarea materialelor în produse de mare valoare (cu degradare parțială), recuperarea nutrienților, recuperarea energiei și, ca cea mai puțin favorizată opțiune, eliminarea deșeurilor alimentare.

2.5. Cele mai bune practici

Pentru a rezuma, în contextul științei alimentare, al nutriției și al normelor împotriva risipei în industria de panificație, pot fi implementate mai multe bune practici pentru a asigura calitatea alimentelor și reducerea risipei:

1. **Gestionarea ingredientelor.** Prin verificarea periodică a etichetelor de expirare a materialelor de panificație înainte de a fi utilizate, ne putem asigura că, în primul rând, le folosim la timp, înainte ca acestea să își depășească datele de expirare sau să se strice, reducând astfel semnificativ risipa. În cele din

urmă, un frigider va oferi un ajutor suplimentar în prelungirea condițiilor și deteriorării alimentelor în timp ce nu sunt utilizate.

2. **Controlul nivelului de umiditate.** De asemenea, este important să se controleze nivelul de umiditate în zonele de depozitare pentru a preveni acumularea de umiditate, care poate duce la dezvoltarea mușgaiului și la deteriorarea produselor și să se utilizeze recipiente de depozitare adecvate, curate, uscate și sigilabile, pentru a proteja produsele de panificație de contaminare și de factorii de mediu.
3. **Sisteme de asigurare a calității.** Este foarte necesar ca sistemele de control să fie stabilite la cel mai înalt nivel în sistemul HACCP (Hazard analysis and critical control points), care este o abordare preventivă sistematică a siguranței alimentelor care identifică, evaluează și controlează pericolele care sunt semnificative pentru siguranța alimentelor. Vom discuta în detaliu sistemul HACCP în modulul 1.6.
4. **Monitorizarea și raportarea deșeurilor alimentare.** Brutăriile ar trebui să încerce să țină evidența și să raporteze deșeurile lor în timp. Alături de programele care sprijină prevenirea risipei alimentare, încurajarea donării sistematice de alimente și orientarea către mai puține deșeuri sunt aspecte importante care trebuie abordate. Ar putea fi util pentru o brutărie să determine care parte a procesului de producție cauzează mai multe deșeuri alimentare, să încerce să atenueze problema și să își urmărească progresul în timp.
5. **Standardizarea metodologiei de măsurare.** Pentru a asigura siguranța și acuratețea măsurării deșeurilor alimentare, UE oferă un set standardizat de orientări privind raportarea. Acest mod european standardizat de documentare a deșeurilor alimentare îndeplinește cerințele generale pentru fiecare întreprindere și monitorizează procesul de luptă pentru o lume durabilă.
6. **Îmbunătățirea continuă și schimbul de cunoștințe.** Platforma UE privind pierderile și risipa de alimente servește drept instrument prin care sunt promovate schimbul de informații și transferul de tehnici. Prin urmare, brutăriile devin salvatori de alimente, iar seturile lor de competențe în acest domeniu sunt îmbunătățite.

Modulul 3. Chimia în bucătărie: fermentare și drojdii de panificație

Este cunoscut faptul că consumul pâinii ocupă un loc important în alimentația de zi cu zi a unei persoane obișnuite, nu numai pentru substanțele nutritive pe care le furnizează, ci și pentru creativitatea oamenilor din industria alimentară. Diferitele forme, arome, gusturi și ingrediente variază pe măsură ce există mai multe proceduri de fabricare care se datorează în principal cunoștințelor pe care fiecare generație le dobândește din tradiția sa, tehnici care se aplică până în prezent în toate gospodăriile. Pe măsură ce știința continuă să progreseze, multitudinea și varietatea procedurilor de fabricare a pâinii au evoluat și au încurajat producția în masă de pâine de bună calitate și durabilă. O astfel de procedură care influențează arta de a face pâine este procesul de fermentare, în care drojdia joacă un rol esențial. Acest articol va explora semnificația fermentației și a drojdiei în fabricarea pâinii, explicând rolul, impactul și beneficiile acestora asupra produsului final.

3.1 Drojdii și fermentare

Fermentația este un proces biologic în care microorganismele metabolizează carbohidrații, producând energie și diverse produse secundare. În fabricarea pâinii, fermentarea îndeplinește mai multe funcții esențiale, iar acest lucru se realizează cu ajutorul drojdiei. Drojdia este un microorganism care face parte din regnul Fungi, în special din diviziunea Ascomycota. Cea mai des utilizată drojdie în fabricarea pâinii este *Saccharomyces cerevisiae*, deși alte specii precum *Candida milleri* și *Saccharomyces exiguus* sunt, de asemenea, utilizate în diferite tradiții de fabricare a pâinii. Drojdiile au trei scopuri principale:

În primul rând, un rol crucial al drojdiei este considerat a fi un **agent de fermentare**, cu alte cuvinte, are capacitatea de a fermenta aluatul. Drojdia consumă zaharurile prezente în făină sau adăugate la aluat,

metabolizându-le pentru a produce, ca produse secundare, dioxid de carbon (CO₂) și etanol (alcool). CO₂ rămâne blocat în aluat, determinând creșterea acestuia și crearea unor buzunare de aer care conferă pâinii textura sa ușoară și aerată caracteristică.

În al doilea rând, drojdia acționează ca un factor de dezvoltare a **aromei** care contribuie semnificativ la profilul de aromă al pâinii. În timpul fermentației, drojdia produce acizi organici precum acidul acetic și acidul lactic, precum și alți compuși aromatici precum esterii și aldehydele. Acești compuși contribuie la aroma bogată și complexă a pâinii, în special în varietățile cu aluat acru. În plus, ei ajută la reglarea pH-ului aluatului, care influențează formarea glutenului și activitatea enzimatică.

În al treilea rând, fermentarea drojdiei influențează dezvoltarea **glutenului** în aluatul de pâine. Pe măsură ce drojdia fermentează zaharurile și produce CO₂, gazul rămâne blocat în rețeaua de gluten formată din proteinele grâului (glutenină și gliadină). Această rețea conferă pâinii structura și elasticitatea sa, permițându-i să se extindă în timpul fermentării și coacerii.

Diferite forme de drojdie sunt utilizate în fabricarea pâinii:

- **Drojdie uscată activă:** Acest tip de drojdie este cel mai frecvent accesibil în orice magazin alimentar. Drojdia uscată activă este alcătuită din celule de drojdie uscată împreună cu o mică porțiune de material inactiv pentru a o ajuta să rămână stabilă în timpul depozitării. Înainte de utilizare, aceasta trebuie rehidratată în apă caldă (aproximativ 43°Celsius) împreună cu o cantitate mică de zahăr pentru a o activa.
- **Drojdie instantanee** (cunoscută și sub denumirea de drojdie cu creștere rapidă sau drojdie cu creștere rapidă): Drojdia instantanee este similară cu drojdia uscată activă, dar este măcinată în particule mai mici și este supusă unui proces de uscare diferit, ceea ce o face mai activă și mai rapidă. Poate fi amestecată direct cu făina, fără a fi nevoie de preactivare, economisind timp în procesul de fabricare a pâinii.
- **Drojdie proaspătă** (drojdie comprimată): Drojdia proaspătă este umedă și perisabilă, de obicei vândută în turte mici. Are un conținut mai mare de apă decât drojdia uscată și trebuie să fie refrigerată. Drojdia proaspătă se mărunțește ușor și poate fi

adăugată direct în făină sau dizolvată în apă caldă înainte de utilizare.

- **Drojdie de fermentație:** pâinea de fermentație se bazează pe drojdia sălbatică și lactobacilii prezenți într-un starter de fermentație, un amestec de făină și apă care a fermentat în timp. Această cultură starter este menținută prin alimentarea periodică cu făină și apă proaspete. Drojdia de fermentație introduce un profil aromatic unic în pâine și necesită un timp de fermentare mai lung în comparație cu drojdia comercială.

Factorii care afectează eficiența fermentării și a drojdiei sunt:

- pH: Tipic acid până la ușor acid (4,5-6,5).
- Temperatura: Variaza între 35-45°Celsius. Temperaturile mai scăzute încetinesc fermentația, în timp ce temperaturile mai ridicate pot duce la arome nedorite și la producerea excesivă de acid.
- Umiditatea relativă (RH%): Menținută în mod ideal între 50% și 90%.
- Sursă de carbon: Bacteriile lactice (LAB) și drojdia metabolizează monozaharidele și dizaharidele.
- Nivelul de zahăr: Intervalul optim este de 2,0-10,0%. Nivelurile mai ridicate pot împiedica activitatea microbiană din cauza presiunii osmotice. Zaharurile reziduale nefermentate sunt necesare în timpul coacerii pentru dezvoltarea corectă a culorii crustei.
- Nivel de sare: Până la 2,5%. Nivelurile mai ridicate impun un stres osmotic semnificativ asupra celulelor de drojdie.
- Conținutul de apă: Niveluri ideale de absorbție de 50,0% sau mai mari, în funcție de greutatea făinii. Un exces de apă duce la o activitate mai rapidă și incontrollabilă a drojdiei.
- Niveluri de drojdie/LAB: Nivelurile mai ridicate de drojdie/LAB scurtează timpul total de fermentare necesar pentru maturarea aluatului.

3.2 Drojdii în procesul de producție

Așadar, cum sunt încorporați factorii de mai sus în procesul de fabricare a pâinii? Procedura începe cu amestecarea făinii cu apă caldă și o cantitate mică de zahăr pentru a oferi hrana inițială

necesară activării drojdiei. Atunci când drojdia este activată, este inițiată fermentația. Frământarea aluatului permite dezvoltarea glutenului, permițându-i să capteze eficient dioxidul de carbon. Astfel, în această etapă drojdia și alte ingrediente sunt distribuite uniform în aluat. După frământare începe fermentarea aluatului, care este lăsat să fermenteze într-un mediu cald și umed. În timpul acestei etape, drojdia fermentează zaharurile, producând gaz CO₂ și dezvoltând aroma pâinii. După ce aluatul și-a dublat dimensiunea, acesta este modelat în pâini sau în alte forme dorite. Procesul de modelare redistribuie drojdia și permite dezvoltarea suplimentară a glutenului. După ce aluatul este introdus în cuptor, drojdia continuă să genereze dioxid de carbon (CO₂) până când este dezactivată de căldură. Gazul reținut se dilată, ceea ce duce la o creștere suplimentară a aluatului. În plus, căldura modifică proteinele, stabilind structura pâinii.

Drojdia și fermentația sunt componente integrante ale procesului complex de fabricare a pâinii, oferind o multitudine de avantaje care îmbunătățesc considerabil calitatea, aroma și consistența pâinii. Aceste beneficii au fost recunoscute de secole, iar cercetarea științifică contemporană continuă să exploreze și să elucideze mecanismele care stau la baza lor.

După cum s-a menționat anterior, drojdia și fermentarea îmbunătățesc textura și volumul pâinii prin generarea de dioxid de carbon gazos, care rămâne prins în aluat, provocând expansiunea acestuia și, în consecință, crearea unei texturi ușoare și aerisite în produsul final de pâine. Fermentația îmbunătățește, de asemenea, dezvoltarea glutenului, rezultând o rețea de gluten mai puternică care poate reține mai bine bulele de gaz, ceea ce duce la creșterea volumului pâinii și la un miez mai moale.

În plus, aroma și intensificarea gustului sunt produse secundare ale fermentării. Fermentația produce diverși compuși aromatici, inclusiv alcooli, acizi, esteri și aldehide, care contribuie la aroma și gustul caracteristice ale pâinii. Acizii organici, precum acidul acetic și acidul lactic, contribuie la aroma picantă a pâinii cu aluat acru, în timp ce alcoolii și esterii conferă arome fructate și florale.

Un alt beneficiu demn de menționat al acestui proces este prelungirea duratei de valabilitate a produsului. Acidul acetic și alți acizi organici

produși în timpul fermentării acționează drept conservanți naturali, inhibând dezvoltarea microorganismelor de alterare și prelungind durata de valabilitate a pâinii. De asemenea, fermentarea scade pH-ul aluatului, creând un mediu mai puțin favorabil dezvoltării bacteriilor patogene, sporind și mai mult stabilitatea microbiană a pâinii.

În plus, profilul nutrițional al pâinii este îmbunătățit, deoarece, în timpul procedurii de fermentare, carbohidrații și proteinele complexe sunt descompuse în forme mai simple și mai digerabile, sporind biodisponibilitatea nutrienților din pâine. S-a demonstrat că fermentarea făinii din cereale integrale de către culturile de aluat acru crește nivelurile de compuși bioactivi, cum ar fi antioxidanții și compușii fenolici, ceea ce ar putea duce la beneficii pentru sănătate, inclusiv o activitate antioxidantă îmbunătățită, efecte antiinflamatorii și protecție potențială împotriva bolilor cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare și anumite tipuri de cancer.

Procesul de fermentare poate duce la reducerea conținutului de fitați. Acest lucru este posibil deoarece fitatul, un compus natural prezent în cereale, are capacitatea de a se lega de minerale, diminuând astfel absorbția acestora în organism. Fermentarea prin drojdie poate diminua conținutul de fitați din pâine, crescând astfel disponibilitatea mineralelor.

În timpul fermentației, atât drojdia, cât și bacteriile lactice secretă enzime care catalizează hidroliza proteinelor de gluten prezente în aluat. Această activitate enzimatică poate descompune proteinele specifice de gluten responsabile de declanșarea răspunsurilor imune la persoanele cu sensibilitate la gluten. Prin descompunerea acestor proteine ale glutenului în peptide mai mici, fermentarea poate reduce imunogenitatea glutenului, făcându-l mai tolerabil pentru persoanele cu tulburări legate de gluten, cum ar fi boala celiacă sau sensibilitatea la gluten non-celiacă. Acest proces este important deoarece poate ameliora simptomele persoanelor sensibile la gluten, oferindu-le posibilitatea de a se bucura de produse de panificație fără efecte adverse. Cu toate acestea, este esențial să rețineți că gradul de hidroliză a glutenului în timpul fermentării poate varia în funcție de factori precum timpul de fermentare, temperatura și tulpinile specifice de drojdie și bacterii implicate.

Pe scurt, drojdia și fermentația sunt duo-ul dinamic din spatele artei de a face pâine. Drojdia, un microorganism versatil, joacă un rol crucial în fermentarea aluatului, dezvoltarea aromelor și contribuția la formarea glutenului, ceea ce o face un ingredient indispensabil în trusa brutarului. Prin activitățile sale metabolice, fermentația transformă ingrediente simple într-o capodoperă culinară, îmbunătățind textura, aroma și calitatea nutritivă a pâinii. De asemenea, înțelegerea diferitelor tipuri de drojdie și a rolurilor acestora le permite brutarilor să experimenteze diverse tehnici de panificație și să creeze pâine delicioasă, adaptată preferințelor lor. Exploatănd beneficiile drojdiei și ale fermentației, brutarii pot produce pâine cu gust, textură și beneficii superioare pentru sănătate, aprofundând aprecierea pentru acest meșteșug străvechi și procesele sale biochimice.

Modulul 4. Tehnici de preparare a aluatului și a pâinii: meniuri diverse și pâini de specialitate în diferite culturi

Consumul de pâine datează din cele mai vechi timpuri. În civilizațiile antice avansate, cerealele erau măcinate în mori de piatră, apoi frământate cu apă și sare, uneori cu drojdie, apoi modelate în formă de plăcintă sau pâine și coapte la foc deschis sau în cuptor. Avem înregistrări ale fabricării pâinii în Egipt cu multe secole înainte de Hristos, precum și în Grecia și Anglia în aceeași perioadă.

Datorită mecanizării rapide, tehnologia de panificație a cunoscut o mare modernizare atât în Europa, cât și în America. Datorită noilor descoperiri științifice în agricultură, microbiologie și tehnologia de coacere, producția industrială a putut produce pâine albă la prețuri accesibile pentru toate clasele sociale.

4.1. Istoria fabricării pâinii

4.1.1. După revoluția industrială

Datorită mecanizării rapide, tehnologia de coacere a cunoscut o mare modernizare atât în Europa, cât și în America. S-au generalizat morile cu role acționate de mașini, sobele industriale pe lemne, cuptoarele cu abur și cu gaz.

În alte părți ale lumii - cum ar fi Asia și Africa - s-a înregistrat un ritm de dezvoltare mult mai lent, astfel încât procesele tradiționale de coacere au persistat până în prezent chiar și în producția industrială.

4.1.2. Tehnologii actuale

Începând cu a doua jumătate a secolului al XX-lea, datorită noilor descoperiri științifice în domeniul agriculturii, microbiologiei și tehnologiei de panificație, producția industrială a fost capabilă să producă pâine albă la prețuri accesibile pentru toate clasele sociale. Datorită creșterii selective și randamentului mai mare al cerealelor hibride, prețul cerealelor a început să scadă rapid în Europa. În Europa de după cel de-al Doilea Război Mondial, pâinea albă nu mai era privilegiul celor bogați.

De la unul dintre simbolurile prosperității, pâinea albă a devenit un aliment de bază zilnic pentru majoritatea europenilor. În același timp, în Scandinavia, în Asia și în alte locuri, pâinea se face încă din orz, ovăz, orez și pseudo-cereale în loc de grâu.

În zilele noastre, în special în producția de masă, tipul de pâine dintr-o anumită cultură sau țară este determinat în principal de varietatea de cereale produse local. În timp ce grâul este cereala cea mai răspândită în Europa Centrală și de Sud, în țările nordice majoritatea pâinii sunt făcute din secară, orz și ovăz.

4.2. Cereale și procese de coacere

4.2.1. Cereale și pseudo-cereale

După cum s-a menționat anterior, **grâul** este tipul dominant de cereale în Europa. În plus, în Europa Centrală și de Nord există suprafețe importante cultivate cu orz, secară și ovăz. În același timp, pâinea poate fi făcută din porumb, orez sau pseudocereale, cum ar fi mei, hrișcă și năut.

4.2.2. Proceduri de măcinare, tipuri de făină

Pentru a obține un aluat cu textura potrivită și, prin urmare, o pâine gustoasă, cerealele trebuie supuse unui **tratament mecanic**. Acestea pot fi măcinate sau zdrobite, iar apoi trebuie cernute pentru a obține făina cu finețea potrivită pentru fabricarea aluatului. După condiționare și îmbogățire cu posibili aditivi, făina este prelucrată ulterior în diferite tipuri disponibile pe piață.

În funcție de ingrediente, făina poate primi un **număr de sortare**. Prin ingrediente ne referim la părțile cerealelor și la proporția în care acestea sunt prezente în făină. Numerotarea diferă de la țară la țară. De exemplu, în Ungaria, făina fină este clasificată ca BL55, în timp ce în Germania codul este 550; în același mod, făina albă pentru pâine primește un număr BL80 în Ungaria, dar 1050 în Austria. Cu cât numărul este mai mare, cu atât conținutul de cenușă din făină este mai mare. De asemenea, cu cât un anumit tip de făină conține mai multe părți de cereale, cu atât apare mai închisă la culoare și mai granulată.

Un alt caracter definitoriu al unei făini este cantitatea și compoziția de **gluten de grâu** pe care o conține, ceea ce înseamnă "puterea" făinii. Marcarea conținutului de gluten este comună în Europa, de fapt este obligatorie în mai multe țări. Obiectivul principal al clasificării nu este de a furniza informații cu privire la sensibilitatea la gluten, ci de a indica dacă făina este adecvată pentru fabricarea biscuiților sau a pâinii.

4.2.3. Metode de coacere și preparare

În cursul procesului de fabricare a pâinii, aluatul este supus la diverse procese mecanice și chimice. Aluatul este creat atunci când făina întâlnește apă, sare, aditivi, drojdie sau aluat acru. Mai întâi este **prelucrat mecanic**, urmat de maturare, frământare suplimentară și întindere. În timpul acestui proces, structura aluatului suferă o transformare ireversibilă.

Caracteristica comună a tuturor pâinilor este un procent mare de făină de cereale sau făină. Există diferite forme de pâine, pe care le vom detalia în continuare. În general, majoritatea pâinilor europene au o aromă ușor sărată, sunt moi în interior și au o crustă exterioară separată, coaptă tare. Ca alternativă, pâinea poate fi coaptă fără crustă, poate avea un gust dulce, poate fi umplută în interior sau formată într-o structură stratificată.

Pâinea devine comestibilă după un **tratament termic**. În funcție de tipul și metoda de preparare, temperatura poate fi de la 100 de grade Celsius până la 400-450 de grade, coacerea poate avea loc într-un cuptor cu cameră de ardere închisă, într-un cazan, într-un cuptor săpat în pământ, în vatra unei pietre de foc fixată pe peretele acestuia. În Europa, cea mai frecventă tehnică de coacere este utilizarea unui cuptor încălzit cu lemne, gaz sau electric.

4.3. Tipuri de aluat de pâine

4.3.1. Pâine fabricată fără fermentare

În Asia, pâinea se prepară de obicei fără fermentare și se transformă în **pâine plată**. În general, nu se folosesc agenți aditivi pentru dospire în timpul preparării, iar acest tip de pâine plată este fabricat din făinuri cu conținut scăzut de gluten sau din cereale false, care practic nu conțin gluten. Textura este compactă, iar forma este în general rotundă.

4.3.2 Pâine făcută cu agenți de fermentare și de dospire

În întreaga Europă, pâinea ia forma unei **chifle**, dar sunt populare și pâinile plate precum pita sau pizza. Toate acestea folosesc agenți de mărire a volumului și fermentare. În culturile arabă și indiană, fermentarea este, de asemenea, aceeași pentru pâinea plată și plăcintă.

Fermentația poate fi obținută prin fermentare naturală sau prin utilizarea diferitelor drojdii, care sunt în esență bacterii producătoare de acid lactic. După cum se descrie în modulul 3, acestea formează gaze, care sunt eliberate în interiorul aluatului și sunt prinse de plasa de gluten. Ca urmare, aluatul de copt se ridică și devine spumos. În timpul fermentației, în făină au loc modificări organice foarte importante și benefice, fiind eliberate, de asemenea, substanțe suplimentare de aromă și gust. Ca urmare, pâinea nu numai că crește în volum, dar își dezvoltă și aroma caracteristică în acest proces.

Datorită tehnologiilor de panificație artisanale care au câștigat teren în ultimele decenii, din ce în ce mai multe brutării folosesc **agenți de fermentare naturali** în locul drojdiei convenționale. Drojdia este un material adus la viață de ciupercile și bacteriile microscopice care trăiesc pe straturile exterioare ale boabelor de cereale, este apoi cultivată folosind o procedură tehnologică strictă și menținută în conservare constantă pe parcursul vieții sale. Sub îndrumarea unor mâini pricepute, aluatul natural poate fi utilizat pentru a crea forme, texturi și arome interesante.

În cele din urmă, unele țări au tradiția de a face pâine folosind **praf de copt**, iar în alte locuri, producția pe scară largă poate utiliza chiar enzime în cursul producției de pâine. Dintre toate aceste ingrediente de maturare, aluatul natural și drojdia de panificație sunt considerate cei mai adecvați excipienți.

În unele regiuni din Ungaria, în secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, înainte de utilizarea pe scară largă a drojdiei, **tărâțele de grâu acidifiante** erau folosite și ca agent de încărcare la fabricarea pâinii.

4.4. Tehnica de preparare a aluatului

4.4.1. Compilarea

Făina, apa, drojdia și sarea sunt considerate cele mai de bază ingrediente pentru aluatul de pâine în Europa.

După amestecarea și frământarea ingredientelor enumerate mai sus, acestea își pierd treptat proprietățile inițiale și devin omogene, creând ceea ce numim aluat de pâine.

4.4.2 Fermentare

Procesul de fermentare în aluatul de pâine asamblat este indus în principal de **drojdie sau de aluatul acru**. Acest proces durează: mai mult sau mai puțin, în funcție de ingredientele utilizate și de circumstanțe. În producția industrială, aluatul de pâine este de obicei gata pentru a fi modelat în 30-120 de minute, pe de altă parte, folosind fermentarea prelungită, aluatul de pâine ar putea dura până la 24-48 de ore înainte de a fi gata pentru a fi modelat.

Trebuie să ne amintim că aluatul de pâine este o **substanță vie!** Fermentația este rezultatul proceselor care nu sunt vizibile cu ochiul liber. Activitatea bacteriilor și a culturilor de drojdie creează textura, precum și aciditatea și aroma corespunzătoare.



Imagine a procesului de fermentare. CO₂ rămâne blocat în aluat, făcându-l să crească și creând buzunare de aer care dau pâinii textura sa ușoară și aerată caracteristică.

4.4.3. Modelare

Atunci când aluatul de pâine este fermentat pentru timpul corespunzător, acesta devine potrivit pentru modelarea finală. În Europa, pâinile sunt de obicei modelate în pâini rotunde, scurte sau lungi, dar în cazul pitelor, al plăcintelor și al pizzei, se formează un aluat plat, care este apoi pliat și întins înainte de a fi introdus în cuptor. Există tipuri de pâine care primesc forma finală într-un vas de copt închis sau într-un castron de probă, în timp ce altele sunt așezate pe masă sau pe o bandă pentru preformare, probă și apoi pentru ultima formă finală.

În procesul de modelare este foarte important să se acorde atenție fragilității aluatului. Aluatul supus unui impact mecanic prea puternic sau prea lung se poate supraîncălzi, se poate scădea, se poate rupe sau, în unele cazuri, poate fermenta excesiv.

Pentru **brutarii cu deficiențe de vedere**, modelarea este una dintre cele mai potrivite faze ale procesului de fabricare a pâinii. Mâinile primesc o **stimulare** abundentă pentru a menține calitățile aluatului sub control în orice moment.

4.4.4 Însămânțarea și coacerea aluatului

Aluatul gata preparat este de obicei introdus într-un cuptor preîncălzit. Pentru brutarii cu deficiențe de vedere, putem oferi un mediu de lucru bine adaptat pentru procesul de modelare prin utilizarea unui dispozitiv special pentru a transfera pâinea pe tava de copt fie prin plasarea aluatului într-un cuptor cu vatră mică, nu prea adânc și bine luminat, fie prin împingerea aluatului într-un cuptor rotativ (un cuptor cu un cărucior rotativ). Pentru brutarii cu deficiențe de vedere, aburirea este întotdeauna inițiată în spatele unei **uși de cuptor închise**. Respectarea temperaturii și a duratei de coacere necesită o **mare disciplină tehnologică**. În ciuda respectării unei rețete detaliate, nu există două situații de coacere identice, deoarece mulți factori influențează timpul și temperatura de coacere. Procesul de coacere trebuie supravegheat în permanență. Verificăm gradul de coacere al pâinii înainte de a le scoate din cuptor.

4.4.5 Prelucrarea pâinii finite

Pâinea coaptă trebuie să fie așezată pe un raft de depozitare cu grilă și păstrată într-o încăpere uscată și bine ventilată până la **răcirea** completă. Răcirea necorespunzătoare poate provoca deformarea pâinii, în special atunci când acestea sunt stivuite unele peste altele, de exemplu în timpul transportului și ambalării. Ambalarea sau depozitarea în timp ce încă este caldă poate duce, de asemenea, la pierderea texturii. Unele tipuri de pâine, cum ar fi pita, se consumă cel mai bine proaspete, în timp ce pâinile tradiționale ar trebui să fie prezentate consumatorilor complet reci.

4.4.6 Condiții de mediu

Brutăria sau orice unitate în care are loc fabricarea pâinii poate fi exploatată numai în posesia **certificatelor** necesare. Acestea trebuie să fie în conformitate cu reglementările existente în materie de igienă, protecție împotriva șocurilor electrice și siguranță alimentară specifice fiecărei țări. Respectarea strictă și consecventă a normelor de sănătate și securitate la locul de muncă este extrem de importantă atunci când este vorba de lucrători cu handicap.

Aerisirea și curățarea sistematică a spațiilor asigură o zonă de lucru **fără germeni**.

4.5. Tipurile de paine din lume

4.5.1. Pâine albă

Pâinea albă este soiul preferat în Europa Centrală și de Sud. Sunt disponibile pâini de diferite forme, cu o greutate cuprinsă între jumătate și un kilogram. Folosind făină albă fină pentru pâine și drojdie sau aluat natural, se obține o pâine **ușoară și aerisită**, cu găuri uniform distanțate, moale la interior și crocantă la exterior.

4.5.2. Pâine în stil francez

Pâinea în stil franțuzesc are de obicei o crustă crocantă și un interior moale și aerisit. Aceste pâini sunt fabricate în principal din făină de grâu. Formele sunt de o mare varietate, rivalizate doar de pâinile italiene. Cel mai cunoscut tip de pâine franțuzească este **bagheta**, care este alungită, cilindrică, cu capete ascuțite și cu un vârf puternic nervurat. În Franța, baghetele sunt consumate la micul dejun, prânz și cină și sunt adesea folosite pentru a face sandvișuri, dar sunt savurate și ca gustare, cu unt și gem sau cu brânză.

În plus față de baghete, tehnicile tradiționale ale pâinii țărănești, adică **Pain de Campagne**, sunt, de asemenea, populare, folosind un timp lung de fermentare, fermentare naturală, care permite dezvoltarea gustului rafinat și a texturii speciale a pâinii. Acest tip de pâine este disponibil pe scară largă în brutăriile artisanale din întreaga lume.



Imagine a celei mai cunoscute baghete franceze

4.5.3. Pâine din Marea Mediterană

La fel ca francezii, tradiția italiană de panificație exercită, de asemenea, o mare influență asupra stilului internațional de pâine. Pe lângă cele mai convenționale **ciabatta** și **focaccia**, diverse specialități locale fac cultura italiană de panificație și mai interesantă.

Pâinile italiene sunt renumite pentru simplitatea și varietatea lor de arome. **Maiaua Madre**, utilizată în principal pentru maturarea produselor de patiserie, și-a început călătoria de cucerire a lumii din Italia.

Bucătăriile greacă, cipriotă și balcanică contribuie, de asemenea, la cultura internațională a pâinii cu numeroasele lor specialități. Caracterul lor comun este forma aplatizată, care seamănă mult cu plăcintele, și tind să fie preparate cu un fel de umplutură. Pâinea **pita** coaptă rapid este acompaniamentul perfect pentru mâncărurile mediteraneene.



Această imagine ilustrează un tip comun de pâine mediteraneană, așa-numitele Grissini, sau batoane de pâine italiene. Acestea sunt crocante, rustice și întinse manual pentru a forma cea mai frumoasă pâine făcută în casă. În Italia, majoritatea restaurantelor și a caselor servesc pe masă batoane de pâine Grissini pentru a fi savurate ca parte a mesei principale.

4.5.4 Pâine nord-europeană, scandinavă

Pe măsură ce ne deplasăm spre nord de Marea Mediterană, tipurile de cereale care pot fi cultivate se schimbă foarte mult. În timp ce grâu este tipul predominant de cereale în Europa Centrală și de Sud, la nord de Polonia secara este principala categorie de cereale. În același timp, în Europa de Nord și în fostele republici membre ale Uniunii Sovietice, făina densă, închisă la culoare, din cereale integrale este cea mai populară pentru fabricarea pâinii, ceea ce se pretează la pâini mai dense. Caracteristica lor comună din nord este **aroma acidă**, fărâmiciozitatea, umiditatea și compactitatea datorită **conținutului scăzut de drojdie**. Aceste caracteristici necesită forme diferite de cele ale varietăților de pâine albă din Europa Centrală și de Sud, astfel încât, pe lângă pâinile mai mici, este frecventă și pâinea plată.

Gustul pâinii nordice este neobișnuit pentru majoritatea oamenilor, iar pentru mulți, **pâinea neagră** este încă semnul sărăciei. Chiar și

astăzi, pâinea albă reprezintă simbolul prosperității. În același timp, este bine cunoscut faptul că pâinea din cereale integrale este o opțiune mai sănătoasă, cel puțin în raport cu pâinea albă, care este făcută din făină rafinată. În țările dezvoltate, din ce în ce mai mulți oameni mănâncă conștient în zilele noastre și aleg în dieta lor pâini de tip scandinav mai închise la culoare.

4.5.5 Pâine din Asia și Africa de Nord

Asia și Africa cuprind multe regiuni culturale, ceea ce se reflectă și în diversitatea lor alimentară. Prin urmare, este dificil să se generalizeze cu privire la tipurile de pâine din Asia sau Africa. Cu toate acestea, bucătăria asiatică și cea africană au paralele în ceea ce privește tradițiile lor de fabricare a pâinii. Pentru început, pâinea albă europeană este aproape necunoscută pe aceste continente. În plus, deși făina de grâu este utilizată în unele țări din Africa de Nord, se preferă **cerealele măcinate pe piatră** cu un conținut ridicat de cenușă în locul făinii albe rafinate. O altă trăsătură comună a culturii pâinii din Africa și Asia - cu excepția Marocului - este că aproape toată pâinea este făcută în **formă rotundă**.

4.6. Recomandări practice

- Pentru brutarii cu deficiențe de vedere, aburirea este întotdeauna inițiată în spatele unei uși de cuptor închise. Respectarea temperaturii și a duratei de coacere necesită o mare disciplină tehnologică.
- Respectarea strictă și consecventă a normelor de sănătate și securitate la locul de muncă este extrem de importantă atunci când este vorba de lucrători cu handicap. Aerisirea și curățarea sistematică a spațiilor asigură o zonă de lucru fără germeni.
- În procesul de modelare este foarte important să acordați atenție fragilității aluatului.
- Pentru brutarii cu deficiențe de vedere, modelarea este una dintre cele mai potrivite faze ale procesului de fabricare a pâinii.

Mâinile primesc o stimulare abundentă pentru a menține calitățile aluatului sub control în orice moment.

Modulul 5. Coacere pentru restricții dietetice

Următorul modul acoperă știința coacerii pentru diferite nevoi, explorând înlocuitorii alimentari și adaptările de rețete pentru a crea alternative delicioase de produse de panificație fără a sacrifica aroma sau textura. De la făinuri de înlocuire la înlocuitori de lactate și ouă, vom examina complexitatea coacerii pentru restricții alimentare și, în același timp, ne vom asigura că brutarii vor avea o imagine clară a produselor pe care le pot utiliza pentru a pregăti pâine și produse de patiserie potrivite pentru diferite nevoi.

5.1. Restricții dietetice și alergii alimentare

Odată cu creșterea gradului de conștientizare a alergiilor alimentare, ar trebui să se acorde o atenție deosebită coacerii alimentelor pentru persoanele cu restricții dietetice. În primul rând, trebuie clarificat faptul că, în timp ce anumite ingrediente alimentare sunt perfect sigure pentru unele persoane, acestea ar putea fi nesănătoase și chiar periculoase pentru altele. De exemplu, glutenul, o proteină care se găsește în grâu, orz și secară, este sigur pentru majoritatea oamenilor, dar poate cauza probleme grave de sănătate pentru cei cu **boală celiacă** sau **sensibilitate la gluten**. În mod similar, lactoza, zahărul care se găsește în lapte, este tolerată de mulți, dar poate duce la probleme digestive pentru persoanele **intolerante la lactoză**. În afară de considerentele legate de sănătate, unele restricții alimentare sunt influențate de **credințele religioase**. De exemplu, musulmanii trebuie să evite alcoolul, care este prezent în unele produse de panificație, și carnea de porc, în timp ce evreii care respectă legile dietetice kosher au, de asemenea, cerințe specifice

privind ingredientele și prepararea. De obicei, când ne referim la alimente sănătoase în industria de panificație, se înțelege că produsele finale sunt bogate în nutrienți, sărace în calorii și cu puțin sau deloc zahăr, făină albă, lactoză etc.

În acest sens, brutarii își asumă rolul principal în dezvoltarea și coacerea unor versiuni mai sănătoase ale produselor populare, care pot fi atât delicioase, cât și sigure pentru consumul clienților. Coacerea înseamnă înțelegerea interacțiunii nuanțate a ingredientelor și tehnicilor, nu doar respectarea rețetelor. Cu o abordare atentă, vom explora complexitatea substituirilor și a adaptării rețetelor la diferite nevoi dietetice, fără a compromite gustul sau textura.

5.2. Scopul făinii în procesul de coacere și alternativele sale

Crearea produselor de panificație fără gluten este probabil cea mai mare **provocare** pentru un brutar, deoarece acesta este o **componentă structurală** importantă a majorității produselor de panificație. În acest caz, făinurile alternative vin ca un substitut. Acestea sunt alcătuite dintr-un grup divers de ingrediente care oferă posibilități în panificație, în special pentru cei cu restricții alimentare. Atunci când este necesar să se excludă făina de grâu tradițională, se pot utiliza alternative care includ o **varietate de cereale** și semințe.

În lipsa unor componente structurale adecvate, produsele de panificație fără gluten pot fi prea sfărâncioase sau zdrobite sau să aibă dificultăți de creștere. În unele cazuri, proteinele din ouă prezente în anumite pâini rapide pot ajuta la compensarea acestei deficiențe. Pentru a răspunde nevoii de structură în panificația fără gluten, se utilizează **gume vegetale** precum pectina. Des întâlnită în jeleurile, conservele și piureurile de fructe, pectina poate îmbunătăți textura și structura pâinilor rapide și a aluaturilor fără gluten. Gumele vegetale sub formă de pudră, cum ar fi guma xantan, sunt, de asemenea, utilizate pentru beneficiile lor structurale, fără a adăuga dulceață sau aromă produselor din fructe.

În plus, anumite **amidonuri**, cum ar fi amidonul de porumb, pot înlocui parțial glutenul. Amidonul de porumb gelatinizat, de exemplu, formează un gel ferm care ajută la îmbunătățirea structurii diferitelor produse de panificație. Pentru fabricarea produselor de patiserie fără gluten se pot utiliza o serie de făinuri și amidonuri alternative, inclusiv făină de amarant, arorut, făină de hrișcă, făină de năut, făină de orez, făină de fasole, făină de garfava (amestec de făină de năut și fava), făină de porumb, amidon de cartofi, făină de quinoa, făină de sorg, făină de soia, făină de tapioca și amidon. Cu toate acestea, deoarece fiecare făină sau amidon absoarbe apa în mod diferit, este adesea necesar să se **experimenteze și să se ajusteze** proporțiile de lichid atunci când se înlocuiesc în rețete.

Dintre aceste ingrediente, făina de orez, cartoful, tapioca și amidonul de porumb sunt deosebit de potrivite, deoarece au relativ puțină aromă proprie și, prin urmare, sunt mai apropiate de făina albă de grâu.

Este important să rețineți că făina de nuci trebuie evitată în cazul în care **alergiile la nuci** sunt o problemă. Pentru persoanele cu acest tip de alergii sau intoleranțe, alternative precum făina de semințe de floarea-soarelui, făina de semințe de dovleac și făina de semințe de susan sunt opțiuni potrivite. Făina din semințe de floarea-soarelui este obținută din semințe de floarea-soarelui măcinate fin. Ea conferă produselor de patiserie o aromă ușoară de nuci și un miez fraged. Pentru o aromă bogată, pământie și un plus de nutrienți precum zinc și magneziu, încercați făina de semințe de dovleac. Făina de susan măcinată adaugă o aromă de nuci și crocantă produselor de panificație și este o sursă bună de calciu și fier.

Produsele fără gluten, chiar și cu adaos de ingrediente care construiesc structura, vor avea întotdeauna o textură net diferită de cea a produselor similare fabricate cu făină de grâu. Rezistența și elasticitatea glutenului nu pot fi duplicate de alte ingrediente. În general, produsele de panificație fără gluten au o textură mai sfărâmicioasă sau granulată.

Atunci când se coace cu produse fără gluten, un aspect important de luat în considerare este modul în care aceste produse sunt separate, depozitate și instrumentele/ustensilele care trebuie, de asemenea,

întreținute corespunzător. Îngrijirea unui **mediu fără gluten** în cadrul unei brutării care manipulează și produse cu gluten necesită o planificare și o execuție atentă pentru a **evita contaminarea încrucișată**, în special atunci când în proces sunt implicate persoane cu deficiențe de vedere. Pentru a realiza acest lucru, este esențial să se stabilească zone special alocate pentru produsele fără gluten și cele care conțin gluten. Aceste zone ar trebui să fie clar marcate cu ajutorul unor marcaje tactile, cum ar fi margini în relief sau suprafețe cu texturi diferite, care să permită persoanelor cu deficiențe de vedere să identifice produsele prin atingere. Depozitarea ar trebui să implice recipiente cu etichete braille/tactile pentru ingredientele fără gluten, depozitate în secțiuni diferite, amplasate în mod constant, pentru a fi ușor de recunoscut. Sunt recomandate utensile și echipamente dedicate coacerii fără gluten. Aceste instrumente ar trebui să aibă etichete tactile sau mânere cu textură diferită pentru a le deosebi de cele utilizate pentru produsele care conțin gluten. Completarea codului de culori cu etichete tactile, cum ar fi puncte sau modele în relief, va ajuta și mai mult angajații cu deficiențe de vedere să facă diferența între utensile. O altă recomandare este de a pune la dispoziția lucrătorilor marcaje tactile sau șorțuri cu textură diferită atunci când trec de la o sarcină cu produse care contin gluten, la una fara continut de gluten.

5.3. Scopul produselor lactate și al ouălor în procesul de coacere și alternativele acestora

Produsele lactate lichide, cum ar fi laptele, smântâna și iaurtul, joacă rolul de **hidratant** în procesul de coacere și adaugă aromă și bogăție, în timp ce ouăle acționează mai mult ca un **agent de îngroșare** și asigură integritatea structurală prin coagularea proteinelor lor în timpul coacerii. Fiind ingrediente atât de importante în unele rețete, ele sunt greu de înlocuit de către brutari, dar reprezintă un pas foarte necesar atunci când gătesc pentru persoanele cu intoleranță și alergii la lactate, lactoză sau ouă. În afară de complicațiile de sănătate care ar putea fi cauzate de consumul acestor produse, este, de asemenea,

posibil să le evitați din cauza opțiunilor religioase sau de viață, care ar trebui, de asemenea, respectate.

Gestionarea intoleranței la lactoză și a alergiilor la lapte necesită adesea evitarea completă a ingredientelor lactate. Este important să se recunoască faptul că **lactoza**, un zahăr prezent în lapte, reprezintă o provocare pentru persoanele cu intoleranță la lactoză, în timp ce alergiile la lapte sunt reacții la proteinele din produsele lactate. Deși există multe opțiuni de produse lactate fără lactoză, cum ar fi laptele lichid, acestea nu sunt suficiente pentru cei cu alergii la lapte, deoarece aceste produse conțin în continuare **proteine din lapte**.

Din fericire, există o serie de înlocuitori ai laptelui disponibili pentru persoanele cu alergii la lapte sau intoleranță la lactoză. **Laptele de soia** este una dintre cele mai cunoscute opțiuni, deși este posibil să nu fie potrivit pentru cei cu alergii la soia. Alternativ, înlocuitorii comerciali din orez, migdale, quinoa, cartofi, semințe de susan și nucă de cocos oferă o gamă largă de alternative, dintre care unele sunt disponibile atât în formă lichidă, cât și sub formă de pudră. Înlocuirea untului cu **margarine fără lapte** este o soluție viabilă în majoritatea rețetelor, dar este esențial să citiți cu atenție etichetele, deoarece unele margarine pot conține proteine din lapte.

Atunci când doriți să reduceți grăsimile și colesterolul, înlocuirea ouălor întregi cu **albușuri de ou** în aluaturi și amestecuri este o strategie practică. În plus, spuma de albuș de ou este adesea un substitut adecvat în rețetele care solicită albușuri de ou ca agent de fermentare. Cu toate acestea, în rețetele în care ouăle joacă un rol important, înlocuirea ouălor întregi cu albușuri de ou poate modifica semnificativ structura produsului. În caz de **alergie la ouă**, trebuie evitate toate produsele din ouă. Amidonul, guma și proteinele pot fi utilizate pentru a menține proprietățile de legare. **Semințele de in**, bogate în gume și fibre solubile, sunt un înlocuitor valoros al ouălor, cu un raport sugerat de 1 lingură la 120 de grame de făină în rețetă. Făina de **tapioca** și arorut oferă funcționalități similare. Alternativ, piureul de **tofu sau banana** pot înlocui ouăle în rețetele de aluat, deși persoanele cu alergii la soia ar trebui să evite tofu.

5.4. Scopul zahărului și al sării în procesul de coacere și alternativele lor

Zaharurile îndeplinesc mai multe funcții importante în produsele de panificație, pe lângă faptul că oferă **dulceață și aromă**. Ele contribuie la **frăgezime** și textură, rețin umiditatea pentru a îmbunătăți textura și termenul de valabilitate și acționează ca agenți de cremozitate împreună cu grăsimile pentru fermentare. Prin **proprietățile lor de rumenire**, zaharurile contribuie, de asemenea, la culoarea crustei. Atunci când se reduce zahărul dintr-o rețetă, aceste funcții trebuie înlocuite cu alte ingrediente. Zahărul alb rafinat poate fi înlocuit cu **alternative naturale**, cum ar fi mierea, zahărul din curmale sau zahărul din arțar, fără a modifica rețeta. Cu toate acestea, atunci când se utilizează zaharuri lichide precum mierea sau melasa, pot fi necesare ajustări pentru a ține cont de proprietățile lor diferite. Substituenții de zahăr sunt utilizați pentru a reduce cantitatea de zahăr, deși nu au beneficiile nutriționale ale zahărului și pot avea un gust nedorit.

Un înlocuitor comun al zahărului utilizat în coacere este **sucraloza**, populară ca îndulcitor. Aceasta este mult mai dulce decât zahărul și este adesea amestecată cu un agent de dospire pentru coacere. Rețineți că, dacă înlocuiți zahărul cu sucraloză granulată, trebuie să înlocuiți un volum egal, nu o greutate egală, deoarece sucraloza granulată este mult mai ușoară decât zahărul. De exemplu, o cană, aproximativ 240 ml, de sucraloză granulată cântărește aproximativ 25 de grame, adică mai puțin de 1 linguriță.

Isomaltul este un alt înlocuitor al zahărului care poate fi utilizat în unele rețete. Are mult mai puține calorii decât zahărul normal și este utilizat în principal în scopuri decorative, dar poate să nu fie potrivit pentru toate rețetele din cauza dulcetei sale reduse. De asemenea, s-a observat că unele persoane se confruntă cu posibile probleme digestive după consumul său.

Rolul principal al **sării** în procesul de coacere este multifacțat și uneori esențial pentru obținerea unor rezultate optime. Ea servește ca potențiator de aromă, în aluaturile pe bază de drojdie sarea reglează procesul de fermentare prin încetinirea activității drojdiei,

Întărește structura glutenului din aluat, încetinește activitatea enzimelor și acționează ca un conservant natural. Unele persoane trebuie să evite sarea din cauza efectului negativ pe care îl are asupra tensiunii arteriale și, în astfel de cazuri, ceea ce pot face brutarii este să reducă pur și simplu cantitatea de sare din rețetele lor. De asemenea, trebuie avut grijă atunci când se reduce conținutul de sare din pâinile cu drojdie, deoarece una dintre funcțiile sării este de a **regla activitatea drojdiei**.

5.5. Rețete alternative

Rețetă de pâine cu drojdie fără gluten

Ingrediente: 500g făină de orez, 95g amidon de cartofi, 65g amidon de porumb, 95g făină de tapioca, 30g zahăr, 75g lapte degresat, 15g gumă xanthan, 15g sare, 15g drojdie instant, 60g unt sau margarină topită, 875g apă caldă, 10g oțet alb distilat, 190g albușuri ușor bătute.

Mixare:

1. Se cern toate ingredientele uscate în bolul unui mixer prevăzut cu atașament cu palete.
2. Se amestecă la viteză mică până când ingredientele sunt amestecate uniform. Cu aparatul funcționând la viteză mică, se adaugă încet untul topit, apa și oțetul.
3. Se amestecă ingredientele. Adăugați albușurile de ou. Treceți mașina la viteză mare și amestecați timp de 3 minute. Rețineți că amestecul formează un aluat, nu un aluat.

Frământarea, dospirea și coacerea:

1. Rețineți că acest aluat nu are o perioadă de fermentare ca aluaturile obișnuite de drojdie. Se ung formele de pâine și se pudrează cu făină de orez.
2. Se umplu formele cu aluat pe jumătate. Se lasă la dospit până se dublează volumul.
3. Se coace la 200°C timp de aproximativ 50 de minute, în funcție de mărimea pâinii.

Rețetă de cremă de caramel fără lactoză

Ingrediente: 375g zahăr, 60ml apă, 500g ouă, 250g zahăr, 2,5g sare, 15ml extract de vanilie, 1250 lapte de soia.

Procedură:

1. Se fierbe prima cantitate de zahăr cu apa până se caramelizează.
2. Se tapetează cu caramel fierbinte fundurile a douăsprezece ramekin-uri pentru cremă (180 ml) (asigurați-vă că paharele sunt curate și uscate înainte de a adăuga caramel.) Se lasă să se răcească.
3. Se amestecă ouăle, zahărul, sarea și vanilia într-un bol. Se amestecă bine, dar nu se bate.
4. Laptele de soia se fierbe într-un vas mare sau într-o cratiță la foc mic.
5. Se toarnă treptat laptele în amestecul de ouă, amestecând constant.
6. Se îndepărtează toată spuma de la suprafața lichidului.
7. Într-o tavă de copt puțin adâncă, se așează ramechinele de cremă tapetate cu caramel.
8. Se toarnă cu grijă amestecul de cremă în ramekin-uri.
9. Se așează tava de copt pe raftul cuptorului. Se toarnă suficientă apă caldă în tavă, în jurul cupelor, pentru a ajunge cam până la nivelul amestecului de cremă.
10. Coaceți la 165°C până se întărește, aproximativ 45 de minute.
11. Se scoate cu grijă crema din cuptor și se răcește. Se acoperă și se dă la frigider cel puțin 12 ore pentru a da timp caramelului să se dizolve parțial și să formeze un sos.

Rețetă de prăjituri cu lămâie fără adaos de zahăr

Ingrediente: 225g unt moale, 36g sucraloză granulară, 3,5g sare, 14g coajă rasă de lămâie, 85g ouă, 10g vanilie, 450g făină de patiserie, 11g praf de copt.

Mixare:

1. Combinați untul, sucraloza, sarea și coaja în bolul unui mixer echipat cu atașamentul cu palete. Se mixează până se obține o cremă ușoară, răzuind bolul după cum este necesar pentru a se asigura că toate ingredientele sunt amestecate uniform. (Rețineți că amestecul nu se va omogeniza la fel de bine ca untul și zahărul).
2. Adăugați ouăle puțin câte puțin; amestecați până când fiecare produs este complet încorporat înainte de a mai adăuga.
3. Se amestecă cu vanilia.
4. Cerneți împreună făina și praful de copt. Se adaugă în bol și se amestecă la viteză mică până când amestecă uniform și se omogenizează.

Asamblare:

1. Se împarte aluatul în bucăți de aproximativ 230 g.
2. Se rulează fiecare într-o formă cilindrică de 2,5 cm (1 in) grosime. Se înfășoară bine fiecare în folie de plastic și se dă la frigider câteva ore sau peste noapte.
3. Se taie în felii groase de 6 mm (1/4 in.). Coaceți pe tăvi tapetate cu hârtie de copt.

Coacere: 160°C, aproximativ 10 minute

Biscuiți cu făină de migdale

Ingredients: 2 căni făină de migdale, 2 linguri de semințe de in măcinate, 1 linguriță sare de mare (plus extra pentru stropire), 1 lingură oregano uscat, 1 lingură ulei de cocos topit, 1 ou mare sau ou de in pentru o opțiune vegană (ou de in - 1 lingură semințe de in măcinate amestecate cu 3 linguri de apă), 1-2 linguri de apă dacă este necesar.

Procedură:

1. Preîncălziți cuptorul - preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți în tavă o hârtie de copt.

2. Se amestecă ingredientele uscate: Într-un bol mare, amestecați făina de migdale, semințele de in măcinate, sarea de mare și oregano
3. Adăugați ingredientele umede - adăugați uleiul de cocos și oul (sau oul de in) la ingredientele uscate. Amestecați până se formează un aluat. Dacă aluatul este prea sfărâmicios, adăugați apă, câte o lingură, până când se omogenizează.
4. Întindeți aluatul - puneți aluatul între două foi de hârtie de copt. Întindeți-l la o grosime de aproximativ 3/7 centimetri. Cu cât aluatul este mai subțire, cu atât biscuiții vor fi mai crocanți.
5. Tăiați biscuiții - îndepărtați hârtia de copt de deasupra. Utilizați un tăietor de pizza sau un cuțit ascuțit pentru a tăia aluatul în formele dorite (pătrate, dreptunghiuri, stele, inimi etc.). De asemenea, puteți folosi forme de prăjituri pentru forme amuzante.
6. Adăugați sare - presărați puțină sare de mare deasupra aluatului pentru un plus de aromă.
7. Coacere - coaceți în cuptorul preîncălzit timp de 12-15 minute, sau până când marginile sunt aurii. Fiți cu ochii pe ele pentru a preveni arderea.
8. Răciți și rupeți - lăsați biscuiții să se răcească pe foaia de copt timp de câteva minute înainte de a-i transfera pe un suport de sârmă pentru a se răci complet. Odată răciți, rupeți biscuiții de-a lungul liniilor crestate.
9. Păstrare - păstrați biscuiții într-un recipient etanș la temperatura camerei timp de o săptămână.

Pâine fără gluten cu brânză de vaci

Ingrediente: 400 de grame făină de orez brun, 600 de grame făină universală fără gluten (un amestec de făină de orez, amidon de tapioca și amidon de cartofi), 1 lingură de gumă xanthan (pentru a îmbunătăți structura aluatului), 30 de grame drojdie uscată (sau 30 de grame bicarbonat de sodiu, sau 150 de grame starter de aluat sourdough fără gluten), 10 grame sare de Himalaya, 200 de tărațe de ovăz fără gluten sau 200 de grame fulgi de quinoa fără gluten, 1 ou, 400 grame iaurt (sau iaurt fără lactoză pentru o versiune fără lactoză), 100 grame brânză de vaci (sau brânză de vaci fără lactoză),

10 grame semințe de floarea soarelui, 20 grame semințe de in, 20 grame semințe de susan, 30 grame semințe de susan decorticate, ierburile sărate (după preferință) după gust, 1 linguriță praf de usturoi, 400 (sau mai mult dacă este necesar) mililitri apă caldă (în jur de 40°C)

Procedură:

1. Activați drojdia (dacă folosiți drojdie) - într-un bol mic, amestecați apa caldă și drojdia. Se amestecă bine și se lasă într-un loc cald timp de aproximativ 5-10 minute, până când amestecul începe să facă spumă.
2. Pregătiți ingredientele uscate într-un castron mare, amestecați făina de orez brun, făina universală fără gluten, guma xanthan, tăratele de ovăz fără gluten (sau fulgii de quinoa), sarea de Himalaya și praful de usturoi.
3. Se amestecă ingredientele umede - într-un alt bol, se bate oul, se adaugă iaurtul și brânza de vaci. Se amestecă bine.
4. Combinați totul - adăugați ingredientele umede și drojdia activată (dacă folosiți drojdie) la ingredientele uscate. Amestecați bine cu un mixer sau cu o lingură până când obțineți un aluat omogen. Dacă folosiți bicarbonat de sodiu, adăugați-l imediat și amestecați rapid.
5. Adăugați semințele - adăugați semințele de floarea-soarelui, semințele de in, semințele de susan și semințele de susan decojite în aluat și amestecați până se încorporează uniform.
6. Formați pâinea - ungeți o formă de pâine sau o tavă de copt și transferați aluatul în ea. Se adaugă praful de usturoi și ierburile sărate, apoi se netezește suprafața.
7. Însămânțarea (dacă se folosește drojdie sau ferment de aluat acru): Acoperiți aluatul cu o cârpă curată și lăsați-l într-un loc cald timp de aproximativ 30-45 de minute, până când își dublează dimensiunea. Dacă folosiți bicarbonat de sodiu, săriți peste acest pas și treceți direct la coacere.

Coacere și răcire

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Coaceți pâinea timp de aproximativ 40-50 de minute sau până când devine aurie și sună a gol atunci când este bătută pe crustă.

2. Răcire - scoateți pâinea din cuptor și lăsați-o să se răcească complet pe un grătar înainte de a o felia.

Modulul 6. Atelierul de panificație: siguranța muncii și reglementările HACCP

În acest capitol final al primei secțiuni a manualului, va fi abordat subiectul siguranței la locul de muncă, cu un accent specific pe persoanele cu deficiențe de vedere care intră în sectorul panificației. Scopul este de a oferi viitorilor asistenți de panificație o înțelegere generală a ceea ce reprezintă reglementările legislative și comportamentale privind siguranța în sectorul alimentar. Acestea li se vor furniza elemente utile pentru crearea unui mediu cu aversiune la risc, ceea ce implică o cunoaștere aprofundată a sistemului HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), devenit obligatoriu prin legislația europeană. Sistemul HACCP, recunoscut la nivel mondial și reglementat de UE prin Regulamentul CE 852/2004, stabilește un cadru pentru identificarea și controlul pericolelor legate de siguranța alimentară, pentru a asigura standarde ridicate de igienă și siguranță.

În sectorul panificației, asigurarea siguranței implică nu numai adoptarea de practici de colaborare pentru a asigura un mediu de lucru sigur și eficient pentru toate părțile implicate, ci și respectarea condițiilor maxime de siguranță alimentară ale proceselor de producție alimentară. Ar fi benefic ca asistenții de panificație cu deficiențe de vedere să primească o formare specifică și să utilizeze instrumente și tehnologii adaptative pentru a se deplasa în siguranță în mediul de lucru, asigurând atât siguranța personală, cât și siguranța alimentelor cu care lucrează.

6.1 Legislația privind igiena alimentară: sistemul HACCP

În contextul siguranței alimentare, este important să menționăm sistemul HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), adică un sistem de control al alimentelor introdus pentru a proteja și garanta **siguranța și igiena** serviciilor și bunurilor alimentare pentru producția, distribuția și servirea alimentelor. Principiile HACCP sunt recunoscute **la nivel mondial** și aprobate de organizații internaționale precum Organizația Mondială a Sănătății și Organizația pentru Alimentație și Agricultură. Uniunea Europeană a reglementat punerea în aplicare a sistemului HACCP, precum și a standardelor de siguranță alimentară la nivel european. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că punerea în aplicare a sistemului HACCP poate varia între statele membre. Într-adevăr, UE a adoptat principiile sistemului HACCP în cadrul său general privind siguranța alimentară prin Regulamentul european CE 852/2004 privind legislația alimentară generală. Acesta permite verificarea proceselor de producție în vederea garantării celor mai înalte standarde de igienă și siguranță alimentară pentru consumatori. Trebuie remarcat faptul că, deși aceste regulamente au fost adoptate la nivel european, pot exista unele variații în ceea ce privește specificațiile de punere în aplicare la nivel național. În timp ce unele state membre impun utilizarea HACCP pentru toate întreprinderile alimentare, în altele aceasta poate fi obligatorie doar pentru anumite sectoare. La nivel național, agențiile naționale de securitate supraveghează punerea în aplicare a HACCP și asigură conformitatea cu reglementările respective.

După cum s-a menționat anterior, HACCP este un "instrument de evaluare a pericolelor și de stabilire a unor sisteme de control care se axează pe prevenire, în loc să se bazeze în principal pe testarea punctului final" (documentul de orientare HACCP). **Pericolele pentru siguranța alimentelor** sunt multiple și variază de la pericole microbiene (de exemplu, bacterii patogene, bacterii de alterare, contaminare virală, mucegaiuri, drojdii și alge, și paraziți) la pericole chimice și fizice, cum ar fi contaminarea fizică (ustensile sau piese rupte), contaminarea chimică (poluanți de mediu, adjuvanți de

producție, compuși formați în timpul gătitului, toxine naturale), contaminarea alergică, contaminarea încrucișată, fraudă și alterarea.

Abordarea HACCP a analizei pericolelor se bazează pe **7 principii**:

1. Efectuați o analiză a pericolelor;
2. Determinați punctele critice de control (PCC);
3. Stabilirea limitei (limitelor) critice;
4. Stabilirea unui sistem de monitorizare a controlului PCC;
5. Stabilirea măsurilor corective care trebuie luate atunci când monitorizarea indică faptul că un anumit PCC nu este sub control;
6. Stabiliți proceduri de verificare pentru a confirma că sistemul HACCP funcționează eficient;
7. Stabilirea documentației privind toate procedurile și înregistrările corespunzătoare acestor principii și aplicării lor.

Ar fi benefic pentru viitorii asistenți în panificație, care vor trebui să lucreze în contact cu alimentele, să fie informați cu privire la certificatele și standardele pe care vor trebui să le dețină. Prin urmare, ar fi recomandabil să se verifice dacă **certificarea HACCP** este o cerință obligatorie în propria țară. După cum am văzut, acest lucru este **reglementat la nivel național** prin cursuri și certificări.

6.2 Securitatea la locul de muncă în sectorul panificației: Recomandări de siguranță

Este recomandabil ca lucrătorii cu deficiențe de vedere care devin asistenți de panificație să acorde atenție mai multor aspecte pentru a le asigura siguranța și eficiența în activitatea lor. În primul rând, așa cum am explicat în secțiunea anterioară privind HACCP, se sugerează respectarea tuturor **procedurilor de igienă și siguranță alimentară** specifice lucrătorilor din sectorul alimentar, precum și

primirea unei formări adecvate și specifice privind **echipamentele**, procesele de coacere și procedurile de siguranță din cadrul brutăriei.

Ar fi recomandabil ca un asistent în panificație să ia în considerare importanța respectării normelor de igienă și sănătate, deoarece acestea sunt esențiale pentru asigurarea siguranței alimentelor și prevenirea contaminării. De asemenea, este important să se asigure că suprafețele, echipamentele și ustensilele sunt curățate în mod regulat. Într-adevăr, este recomandabil să **igienizați** și să dezinfecțați zonele de lucru cu produse adecvate pentru uz alimentar. Pentru a avea un mediu cât mai curat și steril posibil, personalul trebuie să se îmbrace corespunzător (de exemplu, să poarte pantofi antiderapanți) și să folosească **îmbrăcăminte de protecție** curată, cum ar fi șorțuri, pălării sau plase de păr. Pentru a avea un comportament adecvat **în ceea ce privește manipularea alimentelor**, este necesar ca lucrătorii să se spele bine pe mâini înainte de începerea lucrului, după folosirea toaletei și după atingerea materialelor contaminate. Dacă este necesar (de exemplu, în cazul rănilor), lucrătorii sunt încurajați să utilizeze mănuși de unică folosință.

În ceea ce privește alimentele, este necesar să se știe cum să se **depoziteze** alimentele, în special cele perisabile (recipiente închise și etichetate corespunzător, temperaturi adecvate, răcire), care sunt regulile pentru rotația stocurilor, să se utilizeze mai întâi ingredientele mai vechi și, în general, cum să se protejeze alimentele de **contaminarea** fizică, chimică și biologică. În cele din urmă, angajații trebuie să știe cum să **elimine** deșeurile alimentare, pentru a evita contaminarea și infestarea. Punerea în aplicare și menținerea acestor standarde este esențială pentru a asigura un mediu de lucru sigur și igienic, protejând atât lucrătorii, cât și consumatorii finali.

Nu în ultimul rând, este bine să ne amintim că persoanele care lucrează în brutării sunt expuse la **riscuri** foarte **mari pentru sănătate**: "brutarii au o rată de incidență a accidentelor de muncă de 18,2 ori mai mare decât media" (Blythe, 2022). Este important ca un lucrător din acest sector să fie conștient de posibilele riscuri pentru sănătate, astfel încât să le poată recunoaște și să acționeze prompt. Riscurile comune includ leziunile legate de praf (astm și contact cu făina), dermatita profesională, expunerea la substanțe nocive,

alunecările și accidentele legate de manipularea încărcăturilor grele și operarea utilajelor.

În plus față de aspectele legate de sănătate și igienă, ar fi, de asemenea, de o importanță fundamentală ca asistenții de brutărie să primească o **orientare cu privire la mediul de lucru**, care ar putea include o prezentare generală a spațiului de laborator și o revizuire a amplasării uneltelor și echipamentelor.

Brutăria trebuie să devină un loc accesibil, incluziv și fără riscuri pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Se sugerează adaptarea echipamentelor utilizate cu instrumente care oferă **semnale tactile sau sonore**, care ar ajuta lucrătorii să le recunoască cu ușurință funcția. Ar fi recomandabil, de exemplu, să se ia în considerare utilizarea de semne tactile și marcaje pe podea pentru a indica zonele de potențial pericol, cum ar fi cuptoarele sau utilajele în mișcare, care ar putea reprezenta un pericol serios pentru persoanele nevăzătoare sau cu deficiențe de vedere.

Ar fi benefic să se ia în considerare și utilizarea **tehnologiei (asistată) asistive**, cum ar fi dispozitivele care oferă instrucțiuni verbale, cântărele cu ieșire vocală și cronometrele cu alerte sonore.

Organizarea în cadrul brutăriei devine crucială, la fel ca și colaborarea între colegi, organizarea de **momente de practică și de schimb**, în care activitatea echipei poate fi **supravegheată** în mod regulat și **feedback-ul** constructiv pentru îmbunătățirea continuă a practicilor de lucru și a siguranței. Gestionarea echipamentelor și a uneltelor ar trebui să fie organizată împreună cu echipa, astfel încât fiecare să se poată asigura că uneltele sunt depozitate ordonat și în același loc, ceea ce ar facilita utilizarea și ar contribui la reducerea riscului de accidente. Mediul de lucru va necesita o **adaptare continuă**, evaluarea și adaptarea permanentă la nevoile lucrătorilor pentru a se asigura că aceștia sunt întotdeauna în siguranță și eficienți, precum și incluzivi.

Punerea în aplicare a acestor măsuri va contribui la crearea unui mediu de lucru sigur, incluziv și productiv pentru lucrătorii cu deficiențe de vedere sau nevăzători dintr-o brutărie.

6.3 Cele mai bune practici

Povestea Samantha Meddaugh, o brutărită nevăzătoare de profesie, care își povestește experiențele și provocările în articolul "Perspectiva unei brutărite nevăzătoare" pentru a continua să-și practice pasiunea după ce și-a pierdut vederea din cauza diabetului de tip 1. Meddaugh descrie reabilitarea sa la Centrul pentru nevăzători din Colorado, tehnicile de adaptare utilizate în bucătărie, experiențele sale de lucru într-un restaurant și într-o brutărie, precum și dificultățile pe care le-a întâmpinat din cauza discriminării.

Articolul integral poate fi citit aici:

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

Povestea lui Ernawati Fauzana, o femeie cu deficiențe de vedere care a descoperit că deficiența de vedere nu este un obstacol în calea realizării viselor sale. După ce a încercat diferite locuri de muncă, în 2016 și-a dat demisia și a călătorit în Marea Britanie, unde a cunoscut persoane nevăzătoare independente și de succes. Inspirată de această experiență, Erna a decis să își urmeze visul de a deveni bucătar. În 2018, l-a cunoscut pe Aaron Yeoh, fondatorul Fortitude Culina, o întreprindere socială care sprijină persoanele nevăzătoare din industria culinară. Cu sprijinul Fortitude Culina, Erna este acum un bucătar specializat în bucătăria malaeziană și indoneziană.

Articolul integral poate fi citit aici:

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

SURSE

Modulul 1:

- Mosley, G. (2024, January 18). The history of baking: from ancient techniques to modern trends - comfy culinary creations. Comfy Culinary Creations. <https://comfyculinarycreations.com/the-history-of-baking-from-ancient-techniques-to-modern-trends/>
- Loh, W. L. (2024, January 15). The Evolution of Baking Techniques: A Historical perspective. Tokasumi. <https://www.tokasumi.com/post/the-evolution-of-baking-techniques-a-historical-perspective>
- History of Bread: Dupaigne, Bernard: 9780810934382: (1999, January). <https://www.amazon.com/History-Bread-Bernard-Dupaigne/dp/0810934388>
- Ajutor AI

Modulul 2

- Acțiuni ale UE împotriva risipei alimentare. (n.red.). Siguranța alimentară. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste_en
- Pierderea și risipa de alimente | Portalul de sprijin pentru politici și guvernare | Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură | Sprijin pentru politici și guvernare | Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură. (n.red.). <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>
- Măsurarea deșeurilor alimentare. (n.red.). Siguranța alimentară. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/food-waste-measurement_en
- Bune practici. (n.red.). Siguranța alimentară. https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/good-practices_en

- Proiectul Brussels Beer reprocessază cerealele uzate în pâine. . și transformă pâinea înapoi în bere - Brewing 4 EU. (2021, 1 decembrie). Brewing 4 EU. <https://brewing4.eu/sustainability-initiatives/the-brussels-beer-project-reprocesses-spent-grains-into-bread-and-turns-bread-back-into-beer/>
- Centrul de cunoștințe pentru bioeconomie al Comisiei Europene, Brief on food waste in the European Union, 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

Modulul 3

- Ali, A. et al. (2012) "Yeast, its types and role in fermentation during bread making process-A Review", Pakistan Journal Of Food Science, 22(3), pp. 171-179
- Buddrick, O. et al. (2014) "The influence of fermentation processes and cereal grains in wholegrain bread on reducing phytate content", Journal of Cereal Science, 59(1), pp. 3-8. doi: 10.1016/j.jcs.2013.11.006
- Butt, Masood Sadiq et al. (2008) "Oat: Unique among the cereals", European Journal of Nutrition, 47(2), pp. 68-79. doi: 10.1007/s00394-008-0698-7
- Chavan, R.S. și Chavan, S.R. (2011) "Sourdough technology-a traditional way for wholesome foods: 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) "Sourdough lactic acid bacteria: Exploration of non-wheat cereal-based fermentation", Food Microbiology, 37, pp. 51-58. doi: 10.1016/j.fm.2013.06.018
- De Vuyst, L. et al. (2014) "Microbial ecology of sourdough fermentations: Diverse or uniform?", Food Microbiology, 37, pp. 11-29. doi: 10.1016/j.fm.2013.06.002
- Di Cagno, R. et al. (2004) "Sourdough bread made from wheat and nontoxic flours and started with selected lactobacilli is tolerated in celiac sprue patients", Applied and Environmental

Microbiology, 70(2), pp. 1088-1096. doi: 10.1128/aem.70.2.1088-1096.2004

- Gobbetti, M. et al. (2019) "Novel insights on the functional/nutritional features of the sourdough fermentation", International Journal of Food Microbiology, 302, pp. 103-113. doi: 10.1016/j.ijfoodmicro.2018.05.018
- Gänzle, M.G. (2014) "Enzymatic and bacterial conversions during sourdough fermentation", Food Microbiology, 37, pp. 2-10. doi: 10.1016/j.fm.2013.04.007
- Khokhlova, E. et al. (2022) "Assessing hydrolyzed gluten content in dietary enzyme supplements following fermentation", Fermentation, 8(5), p. 203. doi: 10.3390/fermentation8050203
- Lang, J. (2023) Principles of fermentation technology. New York, NY: Larsen & Keller
- Poutanen, K., Flander, L. și Katina, K. (2009) "Sourdough and cereal fermentation in a nutritional perspective", Food Microbiology, 26(7), pp. 693-699. doi: 10.1016/j.fm.2009.07.011
- Renzetti, S. și Arendt, E.K. (2009) "Effect of protease treatment on the baking quality of brown rice bread: From textural and rheological properties to biochemistry and microstructure", Journal of Cereal Science, 50(1), pp. 22-28. doi: 10.1016/j.jcs.2009.02.002
- Struyf, N. et al. (2017) "Bread dough and baker's yeast: An uplifting synergy", Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 16(5), pp. 850-867. doi: 10.1111/1541-4337.12282
- Suchintita Das, R., Tiwari, B.K. și Garcia-Vaquero, M. (2023) "The fundamentals of bread making: The science of bread", Traditional European Breads, pp. 1-40. doi: 10.1007/978-3-031-23352-4_1
- Wang, Z. și Wang, L. (2024) "Impact of sourdough fermentation on nutrient transformations in cereal-based foods: Mechanisms, practical applications, and Health Implications", Grain & Oil Science and Technology [Preprint]. doi: 10.1016/j.gaost.2024.03.001

Modulul 4

- „The Art of Communicating” by Thich Nhat Hanh, 2013, <https://harsh0620.github.io/PaperWrapper/Pdfs/selfdev/thich-nhat-hanh.pdf>
- Communication Skills: A Practical Guide to Improving Your Social Intelligence, Presentation, Persuasion and Public Speaking” by 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>
- "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" by Daniel Goleman, 1995, https://wtc.ie/images/pdf/Emotional_Intelligence/eq1.pdf
- 21 Days of Effective Communication, Ian Tuhovsky, 2018, <https://online-pmo.com/wp-content/Education/21%20Days%20of%20Effective%20Communication.pdf>
- Ajutor AI

Modulul 5

- "Baking for Special Diets", de Richard J. Coppedge și The Culinary Institute of America (CIA), Publisher: Wiley; 1st edition (17 februarie 2016)

Modulul 6

- Andy (2023) Este HACCP obligatoriu în toate țările europene? <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) Sănătate și siguranță într-o brutărie: Lista de verificare gratuită. Formare de mare viteză.

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/health-and-safety-in-a-bakery/>

- Beck Hansen, T. (necunoscut) HACCP și rolul său în legislația alimentară a UE. Comisia Europeană.
https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/137677888/HACCP_draft_in_template_5_tibha.pdf
- Frareg (necunoscut) 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). Nivel 2 de formare HACCP pentru catering și comerț cu amănuntul. Formare de mare viteză.
<https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level-2-haccp-course/>
- Turner, P. (2024) Level 2 HACCP Training for Catering and Retail.High Speed Training.
<https://www.highspeedtraining.co.uk/courses/food-hygiene/level2-food-hygiene-safety-catering/>
- Schroeder R. și Willoughby D. (necunoscut) Suggestions for the Blind Cook.
<https://nfb.org/sites/default/files/images/nfb/publications/convent/blincook.htm#top>

SECȚIUNEA II

INTRODUCEREA

Bine ați venit la Secțiunea 2 a Manualului VIPs VIBES, o resursă concepută pentru a ghida proprietarii, managerii și angajații brutăriilor în promovarea unui loc de muncă incluziv și accesibil pentru persoanele cu deficiențe de vedere (VIPs). În această secțiune, vom aprofunda strategiile, abilitățile și cunoștințele esențiale necesare pentru a vă transforma brutăria într-un mediu primitiv în care toată lumea poate evolua.

Imaginați-vă o brutărie în care fiecare membru al echipei, indiferent de abilitatea sa vizuală, își poate aduce talentul și abilitățile fără probleme. Această viziune este realizabilă prin introducerea **mentorului** - un profesionist dedicat a cărui misiune este de a facilita integrarea profesională a VIP-urilor. Mentorii joacă un rol esențial în asigurarea faptului că VIP-urile se simt sprijinite, înțelese și împuternicite la locul lor de muncă.

Pentru proprietarii și managerii de brutării, această secțiune oferă sfaturi practice privind adaptarea atât a mediului social, cât și a celui fizic al brutăriei dumneavoastră. Aflați despre legislația privind incluziunea și diversitatea persoanelor cu dizabilități în companii și contextele naționale ale unor țări europene, aflați ce înseamnă să ai deficiențe de vedere și ce presupune o astfel de deficiență, inclusiv în mediul social, discriminarea la locul de muncă și cum să o contrastați.

Angajații vor găsi informații valoroase despre cum să interacționeze eficient cu VIP-urile, asigurându-se că de comunicarea este întotdeauna clară, respectuoasă și favorabilă, și cum să adapteze mediul fizic pentru a respecta standardele de siguranță și măsurile de accesibilitate.

Înțelegând provocările unice cu care se confruntă VIP-urile și învățând cum să le abordați, puteți contribui la crearea unei echipe mai coezive și mai incluzive. Adoptând îndrumările oferite în această secțiune, brutăria dvs. poate deveni un exemplu de succes al incluziunii, unde fiecare angajat, indiferent de deficiența vizuală, este

apreciat și împuternicit. Haideți să facem împreună această călătorie pentru a construi o brutărie care să reprezinte cu adevărat spiritul comunității și al incluziunii.

Modulul 1. Legislația privind incluziunea și diversitatea persoanelor cu handicap în întreprinderi: contexte naționale

"Persoanele cu dizabilități au dreptul de a avea condiții bune la locul de muncă, de a trăi independent, de a avea șanse egale, de a participa pe deplin la viața comunității lor. Toți au dreptul la o viață fără bariere. Și este obligația noastră, ca și comunitate, să asigurăm participarea lor deplină în societate, în condiții de egalitate cu ceilalți."

Președintele Comisiei Europene, Von Der Leyen

Valorile egalității, echității sociale, libertății, democrației și drepturilor omului sunt aspecte-cheie ale Uniunii Europene și servesc drept ghid pentru toate acțiunile întreprinse de statele membre. Strategia europeană pentru persoanele cu handicap 2010-2020 a marcat un progres în stabilirea standardelor minime pentru drepturile persoanelor cu handicap, care continuă acum prin noua strategie pentru drepturile persoanelor cu handicap 2021-2030. Cu toate acestea, persoanele cu handicap încă se confruntă cu bariere considerabile în ceea ce privește accesul la asistență medicală, educație, ocuparea forței de muncă, activități recreative și participarea la viața politică (Eurobarometru, 2024).

Acest capitol își propune să ofere o imagine de ansamblu a legislației privind incluziunea și diversitatea persoanelor cu handicap în ceea ce

privește ocuparea forței de muncă în România, Bulgaria, Ungaria, Italia și Cipru și să prezinte bunele practici din țările menționate.

1.1. Cazul României

În România, conform Legii nr. 448/2006, o persoană cu handicap este definită ca o persoană cu o deficiență care duce la limitări semnificative în activitate și participare, reflectând o interacțiune negativă între individ și mediul său. Această legislație se aliniază la Clasificarea internațională a funcționării, dizabilității și sănătății (CIF) adoptată de Organizația Mondială a Sănătății.

Legislație și politici cheie pentru incluziune și diversitate:

- Legea nr. 448/2006: Această lege asigură drepturile persoanelor cu handicap în diferite domenii, inclusiv sănătatea, educația, ocuparea forței de muncă, serviciile sociale și accesibilitatea. Aceasta impune adaptări rezonabile la locul de muncă și promovează incluziunea socială prin diverse măsuri de sprijin, cum ar fi formarea profesională și serviciile de reabilitare.
- Legea nr. 145/2020: Această lege consolidează protecția la locul de muncă, obligând angajatorii să facă ajustări rezonabile pentru a veni în întâmpinarea angajaților cu handicap.

Planuri de acțiune pentru incluziunea pe piața muncii:

- Sistemul cotelor de ocupare a forței de muncă: Acesta impune amenzi angajatorilor care nu adaptează locurile de muncă pentru a îndeplini aceste cerințe. Legislația introduce, de asemenea, cote de angajare pentru organizațiile cu 50 sau mai mulți angajați, obligându-le să se asigure că 4% din forța lor de muncă este formată din persoane cu handicap. Angajatorii care nu se conformează trebuie să plătească amenzi sau să contribuie la un fond de stat. Mai exact, angajatorii trebuie să plătească o sumă echivalentă cu salariul mediu brut înmulțit cu numărul de posturi pe care ar fi trebuit să le ocupe cu persoane cu handicap, dar nu au făcut-o.

- **Formare profesională și sprijin:** Legislația promovează formarea profesională și programele de reabilitare profesională pentru a spori capacitatea de inserție profesională a persoanelor cu handicap. Aceasta include adaptarea locurilor de muncă și furnizarea de tehnologii de asistare pentru a sprijini integrarea acestora în forța de muncă.
- **Stimulente sociale și economice:** Organizațiile care angajează persoane cu handicap beneficiază de diverse facilități și stimulente fiscale. Aceste măsuri urmăresc să reducă greutatea financiară asupra angajatorilor și să încurajeze crearea unui mediu de lucru favorabil incluziunii.

Provocări și progrese:

În ciuda acestor cadre legislative, persistă provocări în ceea ce privește realizarea incluziunii depline. Mulți angajatori preferă să plătească amenzi în loc să îndeplinească cotele de ocupare a forței de muncă din cauza atitudinilor discriminatorii predominante și a concepțiilor greșite cu privire la capacitățile persoanelor cu handicap. Cu toate acestea, inițiative precum târgurile de cariere și reuniunile la nivel înalt privind persoanele cu handicap fac pași înainte în direcția schimbării percepțiilor și a promovării unei piețe a muncii mai favorabile incluziunii (Conectivitate Socială).

În general, eforturile legislative ale României demonstrează un angajament față de incluziunea și diversitatea persoanelor cu handicap, în special pe piața muncii. Cu toate acestea, sunt necesare eforturi continue pentru a se asigura că aceste legi se traduc în îmbunătățiri tangibile ale oportunităților de angajare pentru persoanele cu handicap.

România nu are o strategie specială pentru persoanele cu dizabilități, dar are o strategie cunoscută sub numele de "O Românie echitabilă" pentru perioada 2021-2027, cu scopul de a asigura participarea deplină și efectivă în toate domeniile vieții, concentrându-se pe opt domenii prioritare:

- **Accesibilitate și mobilitate:** Îmbunătățirea accesului fizic la clădiri, transport și servicii digitale.

- Protecția drepturilor: Consolidarea cadrelor juridice pentru protejarea drepturilor persoanelor cu handicap.
- Ocuparea forței de muncă: Promovarea oportunităților de angajare și asigurarea unor adaptări rezonabile la locul de muncă.
- Protecție socială și reabilitare: Furnizarea de servicii sociale complete și programe de reabilitare.
- Viața independentă și integrarea în comunitate: Sprijinirea vieții independente și integrarea persoanelor cu handicap în comunitate.
- Educație: Asigurarea educației incluzive la toate nivelurile.
- Sănătate: Îmbunătățirea accesului la servicii medicale adaptate nevoilor persoanelor cu handicap.
- Participarea politică și publică: Încurajarea participării active la viața politică și publică.

Această strategie face parte din angajamentul României de a implementa Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități, pe care țara a ratificat-o prin Legea nr. 221/2010. De asemenea, strategia se aliniază diverselor directive ale Uniunii Europene și acordurilor internaționale pentru promovarea incluziunii și egalității (Studio Interrobang) (AccessibleEU) (FYC Vidin).

1.2. Cele mai bune practici

În această secțiune este prezentată o bună practică din România în ceea ce privește incluziunea și diversitatea persoanelor cu handicap în domeniul ocupării forței de muncă:

Denumirea bunei practici	Întreprinderi sociale
Țara	România

Furnizor	O combinație de organizații neguvernamentale (ONG-uri), fundații și asociații care se concentrează pe integrarea persoanelor cu handicap în forța de muncă
Nivel (regional, național)	Național
Scurtă descriere	Întreprinderile sociale din România sunt întreprinderi care își propun să abordeze probleme sociale, inclusiv integrarea persoanelor cu handicap, prin oferirea de locuri de muncă și oportunități de formare. Acestea funcționează comercial, dar își reinvestesc profiturile pentru a sprijini obiective sociale, cum ar fi emanciparea economică și incluziunea socială. Restaurantul Social & Catering ASSOC a devenit o poveste de succes la nivel național și se numără acum printre principalii furnizori de servicii de catering din Baia Mare. Prin această inițiativă, incluziunea socială a fost demonstrată prin angajarea persoanelor cu handicap într-un mediu de lucru protejat și flexibil. De asemenea, demonstrează valoarea economiei sociale, contribuind la autofinanțarea serviciilor sociale prin operațiunile sale de alimentație publică.

Modulul 2. Ce înseamnă să ai deficiențe de vedere și ce implică o astfel de deficiență

Înțelegerea diverselor nevoi și experiențe ale persoanelor cu deficiențe de vedere este esențială pentru asigurarea incluziunii la

locul de muncă. Fiecare persoană cu deficiențe de vedere are **puncte forte**, puncte slabe și mecanisme de adaptare **unice**. Fie că s-au născut cu o deficiență de vedere, fie că își pierde treptat vederea, persoanele se pot baza pe diverse instrumente și strategii pentru a se orienta în mediul înconjurător.

Acest modul prezintă diferite tipuri de deficiențe de vedere și efectele acestora, de la orbire totală la afecțiuni precum pierderea vederii centrale, pierderea vederii periferice și daltonism. Discutăm, de asemenea, provocările comune cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de vedere și barierele pe care le întâlnesc în diverse medii.

În plus, explorăm strategiile de comunicare, adaptarea locului de muncă și practicile incluzive pentru a promova participarea deplină a persoanelor cu deficiențe de vedere în sectorul panificației.

2.1 Deficiențe de vedere

Un principiu de aur pe care ar trebui să vi-l amintiți despre persoanele cu deficiențe de vedere este că fiecare dintre ele este diferită și are nevoi, puncte forte, puncte slabe, talente, aspirații și **abilități unice de a face față provocărilor**. Este posibil ca unele persoane să se fi născut fără vedere, în timp ce altele să își fi pierdut vederea treptat. De exemplu, persoanele cu deficiențe de vedere care nu se pot baza pe vederea lor pot avea strategii de adaptare pentru a reuși să se deplaseze, datorită cărora pot detecta mici detalii pe care altfel nimeni nu le-ar observa. Unele dintre acestea se pot baza pe un câine ghid sau pot folosi un baston alb pentru a le ajuta să se deplaseze. Alții pot avea un nivel de vedere care le permite să se deplaseze singuri. Impactul acestui handicap depinde de tipul de pierdere a vederii, de gravitatea acesteia și de gradul de socializare al persoanei.

Puteți întâlni persoane cu deficiențe de vedere, de exemplu:

- Mersul independent cu baston alb
- Mersul pe jos cu un câine ghid
- Plimbare cu un ghid sau un asistent personal
- Utilizarea viziunii lor reziduale pentru a călători

- Utilizarea unui sistem/software/dispozitiv de navigație specializat

2.1.1 Tipuri de pierderi/deficiențe de vedere

Există diferite tipuri de pierderi/deficiențe de vedere, pe care oamenii le pot suferi fie ca deficiențe înnăscute, fie pe care le pot dobândi pe parcursul vieții. Trebuie remarcat faptul că această prezentare generală enumeră doar unele dintre cele mai frecvente cazuri și nu este exhaustivă. Pentru informații complete, puteți citi diferite surse sau publicații medicale. De exemplu, puteți vizita secțiunile dedicate ale site-ului web al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS): https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_3

- **Pierderea ușoară a vederii** - în această situație, acuitatea vizuală este redusă, dar nu grav. Unele exemple sunt stadiile incipiente ale cataractei sau erorile de refracție ușoare care pot fi corectate cu ochelari sau lentile de contact.
- **Pierderea moderată a vederii** - este o deficiență vizuală mai semnificativă care poate necesita un sprijin mai puternic sau ajutoare specializate. Afecțiuni precum degenerescența maculară moderată sau glaucomul pot intra în această categorie.
- **Pierderea severă a vederii** - în acest caz, acuitatea vizuală este considerabil afectată și chiar și lentilele corective puternice nu pot restabili complet vederea funcțională. Exemplele includ glaucomul avansat sau retinopatia diabetică.
- **Pierderea profundă a vederii** - reducerea severă a acuității vizuale și/sau a câmpului vizual. Persoanele se pot baza foarte mult pe tehnologii/ajutoare de asistență sau pot avea nevoie de asistență personală pentru a efectua anumite activități zilnice, cum ar fi deplasarea într-un mediu necunoscut sau evitarea obstacolelor. De exemplu, afecțiuni precum retinita pigmentară avansată pot cauza pierderea profundă a vederii.
- **Orbire totală** - această afecțiune se manifestă prin lipsa completă a vederii din cauza unor factori fiziologici sau neurologici. Persoanele cu orbire totală sunt incapabile să vadă ceva, inclusiv să recunoască lumina și întunericul.

- **Pierderea vederii centrale** - este adesea cauzată de afecțiuni precum degenerescenta maculară, afectează centrul câmpului vizual (macula) din cauza deteriorării retinei. Degenerescenta maculară afectează de obicei adulții în vârstă și duce la dificultăți în vederea detaliilor fine, în citire și în recunoașterea fețelor.
- **Pierderea vederii periferice** - cunoscută și sub denumirea de vedere în tunel, apare atunci când persoanele își pierd vederea laterală, dar își păstrează vederea centrală clară. În unele cazuri, se păstrează mici pete de activitate retiniană de la periferie, care permit detectarea mișcărilor și a obiectelor, ceea ce ajută la orientare. Este posibil ca persoanele cu pierdere a vederii periferice să nu observe imediat afectarea, deoarece zonele afectate nu apar ca fiind luminoase sau întunecate.
- **Vedere încetșată** - aceasta este o afecțiune oculară în care obiectele apropiate și îndepărtate apar neclare, chiar și cu cea mai bună corecție posibilă a ochelarilor. Aceasta poate rezulta din diverse afecțiuni oculare, inclusiv erori de refracție, cataractă și anumite boli ale corneei.
- **Daltonismul** sau deficiența vederii culorilor - este incapacitatea de a percepe diferențele dintre unele culori pe care alții le pot distinge. Cel mai adesea este de natură genetică, dar poate rezulta și din leziuni oculare, nervoase sau cerebrale, sau din expunerea la anumite substanțe chimice. Există diferite tipuri de daltonism, inclusiv daltonismul roșu-verde (cel mai frecvent), daltonismul albastru-galben și daltonismul complet.
- **Orbirea nocturnă**, sau nyctalopia - este incapacitatea de a vedea bine în condiții de lumină slabă, cum ar fi afară noaptea sau în medii slab iluminate, cum ar fi cinematografele sau restaurantele. Această afecțiune poate rezulta dintr-o varietate de cauze, inclusiv retinita pigmentară, deficitul de vitamina A și anumite medicamente.

2.1.2 Provocările cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de vedere

Persoanele nevăzătoare sau cu deficiențe de vedere se pot confrunta cu unele dintre următoarele dificultăți:

- Este posibil ca aceștia să fie mai dependenți de **auzul** lor pentru a comunica cu alte persoane. Este posibil să nu fie în măsură să potrivească tonul vocii cu expresiile faciale și gesturile care fac conversațiile mai ușor de urmărit;
- Este posibil ca aceștia să nu fi reușit să adune **informații practice de zi cu zi** despre lumea înconjurătoare, pe care persoanele cu vedere le consideră de la sine înțelese și, prin urmare, este posibil să aibă nevoie să fie introduși în situații noi și într-un mediu nou într-un mod practic;
- Aceștia pot avea probleme de vedere în condiții de lumină slabă sau pot avea probleme în aprecierea vitezei și a distanței;
- În unele cazuri, **luminile puternice** pot îmbunătăți vizibilitatea.

De asemenea, ar putea avea unele **difficultăți** cu următoarele:

- Obținerea de informații din prezentări;
- Citirea textului scris din broșuri, meniuri de restaurant etc;
- Înțelegerea diagramelor și graficelor care, în mod normal, nu sunt citite de software specializat pentru persoanele cu handicap;
- Utilizarea TIC fără tehnologii de asistare, cum ar fi lupa, software-ul JAWS etc;
- Utilizarea facilităților hotelului;
- Călătoriile în diverse locuri.

2.1.3 *Bariere commune*

Persoanele cu deficiențe de vedere se confruntă cu unele bariere comune în viața de zi cu zi, la locul de muncă, precum și în timpul activităților vieții sociale. Iată câteva exemple:

- Informații vizuale (marcaje, indicații, gesturi etc.);
- Materiale tipărite (pliante, broșuri informative, hărți, meniuri, ziare etc.);
- Informații referitoare la situațiile de urgență (indicatoarele privind căile de evacuare, instrucțiuni tipărite în caz de urgență);
- Dificultatea orientării în medii noi fără orientări;

- Probleme legate de utilizarea independentă a noilor dispozitive (de exemplu, ascensor fără marcaj special sau alte ajustări);
- Probleme de recunoaștere a diferitelor obiecte de aceeași formă;
- Dificultăți în găsirea obiectelor a căror loc a fost modificat.

Cunoașterea acestor provocări vă poate ajuta să fiți mai bine pregătiți atunci când integrați persoanele cu deficiențe de vedere în cadrul companiei dumneavoastră. Pentru a răspunde nevoilor lor speciale, nu trebuie să investiți resurse materiale considerabile, ci mai degrabă ar trebui să petreceți timp **pregătindu-vă** pe dumneavoastră și pe colegii dumneavoastră cu privire la modul de comunicare și interacțiune cu aceste persoane, deoarece o atitudine deschisă ar putea fi unul dintre cei mai importanți factori pentru eliminarea barierelor.

2.2 Cum să comunicați cu persoanele cu deficiențe de vedere

Comunicarea interpersonală este baza interacțiunii dintre oameni, indiferent dacă au sau nu un handicap, deoarece comunicarea eficientă contribuie la furnizarea cu succes a serviciilor și la stabilirea unor relații bune și creează, de asemenea, un context emoțional pozitiv. Comunicarea între oameni ar trebui să se bazeze întotdeauna pe **respectul reciproc** al ambelor părți și trebuie să demonstreze o atitudine de ajutor și compasiune față de ceilalți.

Vă oferim aici câteva sfaturi care vă pot ajuta să facilitați comunicarea cu colegii cu deficiențe de vedere, care nu trebuie tratate ca o rețetă, ci mai degrabă ca un **ghid pe** care îl puteți adapta în funcție de persoană și de context:

- Luați **mâna** persoanei atunci când o salutați.
- Prezentați-vă **spunându-vă numele** atunci când întâlniți și/sau salutați o persoană cu deficiențe de vedere. (de exemplu, "Bună, Jon, ea este Catherin. Ce mai faci astăzi?").
- Evitați să întrebați "M-ați recunoscut?" sau "Ghiciți cine este?" etc., deoarece acest lucru poate fi stânjenitor pentru persoană.

- Apelarea numelui persoanei este ca și cum ați stabili contactul vizual cu persoanele cu deficiențe de vedere. Atingeți-le ușor brațul sau umărul, pentru a vă asigura că partenerul de comunicare știe că vă adresați lui.
- În timp ce purtați o conversație cu o persoană cu deficiențe de vedere, dacă salutați pe cineva care trece pe lângă dvs., asigurați-vă că îl salutați pe nume, astfel încât partenerul dvs. de comunicare să știe cine este acesta.
- Încercați **să nu dispăreți** în timpul interacțiunilor dumneavoastră. Spuneți persoanei când plecați și informați-o dacă intenționați să întrerupeți conversația folosind cuvinte care marchează sfârșitul conversației, de exemplu: "Aș dori să spun..." și "Asta e tot ce vreau să spun".
- Folosiți **un limbaj care să acorde prioritate persoanelor**: aceasta înseamnă să puneți persoana pe primul loc și apoi handicapul. De exemplu, urmând acest principiu, ar trebui să spuneți "o persoană cu deficiențe de vedere" mai degrabă decât "un nevăzător".
- Nu folosiți "cuvinte grandilocvente": ar putea fi foarte ofensator dacă folosiți cuvinte precum "curajos" sau "inspirat" atunci când vă referiți la activități obișnuite de zi cu zi, precum cumpărăturile sau munca. Astfel de expresii sunt potrivite doar pentru realizări extraordinare, nu pentru lucrurile pe care cineva le face în timp ce își vede de viață.

2.3 Importanța adaptării locului de muncă

Este esențial ca angajatorii să **asigure accesul** persoanelor cu deficiențe de vedere pe tot parcursul procesului de solicitare a unui loc de muncă și în îndeplinirea funcțiilor esențiale ale postului. Aceasta include accesul la clădire, la locul de muncă, la echipamentul necesar și la toate facilitățile utilizate de angajați. Este posibil ca angajatorii să fie nevoiți să facă ajustări pentru a acomoda în mod eficient persoanele cu deficiențe de vedere.

În ceea ce privește accesibilitatea, angajatorii ar trebui să ia în considerare următoarele:

- Facilitarea recrutării și păstrării persoanelor cu deficiențe de vedere prin îmbunătățirea accesibilității spațiilor de lucru. Aceasta implică asigurarea unei intrări și a unei deplasări ușoare în incintă, precum și a accesului la toalete și grupuri sanitare.
- Asigurarea accesibilității semnelor, manualelor, instrucțiunilor de la locul de muncă și informațiilor electronice.
- Consultarea lucrătorului cu deficiențe de vedere și aderarea la criteriile stabilite de autoritățile competente atunci când se planifică îmbunătățiri pentru accesibilitate. De exemplu, instalarea de cititoare de ecran, amplasarea de semne tactile în locuri cheie, cum ar fi zona lifturilor, scările, intrarea etc.
- Asigurarea că **planurile de urgență** permit evacuarea în siguranță a persoanelor cu deficiențe de vedere către o zonă de siguranță desemnată.

Adaptările rezonabile, care pot include modificări sau schimbări ale sarcinilor de lucru sau ale mediului de lucru, au scopul de a permite persoanelor cu deficiențe de vedere să îndeplinească în mod eficient funcțiile esențiale ale postului. Tipul specific de adaptare rezonabilă necesară depinde de factori precum natura postului, mediul de lucru și deficiența persoanei. Cu toate acestea, persoanele cu deficiențe de vedere sunt cele mai în măsură să identifice adaptările specifice de care au nevoie.

Cu toate acestea, există câteva îndrumări generale pe care le puteți urma pentru a face brutăria dvs. incluzivă pentru angajații cu deficiențe de vedere:

- **Marcaje și etichete tactile:** Utilizați marcaje tactile sau etichete pe echipamente, ingrediente și ambalaje pentru a ajuta angajații să identifice articolele prin atingere. De exemplu, texturi diferite sau puncte în relief pot indica diferite tipuri de făină, zahăr sau instrumente de copt.
- **Stații de lucru cu culori contrastante:** Asigurați-vă că stația/locul de lucru și blaturile au culori contrastante pentru a facilita vizibilitatea angajaților cu deficiențe de vedere. De exemplu, utilizarea de blaturi închise la culoare cu echipamente

deschise la culoare poate spori vizibilitatea uneltelor și a ingredientelor.

- **Comenzi accesibile ale cuptorului:** Instalați comenzile cuptorului cu marcaje tactile pentru a permite angajaților să regleze temperatura și setările în mod independent. Luați în considerare utilizarea suprapunerilor tactile sau a punctelor de impact pentru a marca butoanele de temperatură.
- **Cronometre tactile și auditive:** Furnizați cronometre tactile sau auditive pe care angajații le pot utiliza pentru a monitoriza timpul de coacere și pentru a evita gătitul excesiv sau insuficient. Aceste cronometre pot avea butoane mari sau marcaje tactile pentru o utilizare ușoară.
- **Căi și semne clare:** Asigurați căi clare în întreaga brutărie, cu iluminare adecvată și obstacole minime pentru a facilita deplasarea în siguranță a angajaților cu deficiențe de vedere. Utilizați indicatoare cu contrast ridicat și caractere mari pentru a indica diferitele zone ale brutăriei, cum ar fi zonele de depozitare, stațiile de lucru și toaletele.
- **Tehnologie asistivă:** Asigurați accesul la tehnologii de asistență, cum ar fi cititoarele de ecran sau software-ul de mărire pentru angajații care utilizează computere sau dispozitive electronice pentru sarcini precum gestionarea stocurilor, procesarea comenzilor sau planificarea rețetelor.
- **Formare și sprijin:** Oferiți programe cuprinzătoare de formare pentru toți angajații, inclusiv formare specifică privind practicile incluzive pentru lucrul cu colegii cu deficiențe de vedere. Încurajați comunicarea deschisă și oferiți sprijin continuu pentru a aborda orice provocări sau preocupări legate de accesibilitate.

Aceste sugestii de adaptare nu numai că vor ajuta angajații cu deficiențe de vedere să acceseze și să utilizeze facilitățile și echipamentele, dar le vor **crește** și **productivitatea** și performanța profesională. În majoritatea țărilor europene, legislația prevede beneficii specifice pentru angajatori în vederea adaptării spațiului de lucru pentru angajații cu handicap. Acestea includ, de obicei, sprijin financiar pentru achiziționarea de echipamente specializate sau adaptarea mediului de lucru, reduceri fiscale și alocații pentru formarea specializată legată de handicap, acces la locuri de muncă asistate și altele. Vă sfătuim să contactați autoritățile naționale

competente pentru a obține informații cu privire la beneficiile legale destinate angajatorilor care angajează persoane cu handicap în țara dumneavoastră.

Anexa 1 – Exercițiu

Joc de rol: "Persoanele cu deficiențe de vedere - cum se simt?"

Acest joc este potrivit pentru o activitate de grup și necesită colaborare între membrii grupului. Rolul facilitatorului este de a da instrucțiuni și de a explica scenariul jocului, precum și de a observa și analiza rezultatele.

1. Grupul este împărțit în perechi. Fiecare pereche este formată dintr-un voluntar care joacă rolul unei persoane oarbe și un altul care joacă rolul unui ghid. Pentru rolul persoanei oarbe puteți folosi o eșarfă sau ceva similar.
2. Fiecare pereche are sarcina de a parcurge un traseu predefinit cu unele obstacole, iar când se ajunge la punctul final, participanții își schimbă rolurile pe drumul de întoarcere.
3. După finalizarea scenariului, participanții sunt invitați să își împărtășească experiența și sentimentele. Facilitatorul de învățare întreabă grupul care rol a fost mai dificil și cum s-au simțit.

Durata jocului este de aproximativ 30 de minute.

Modulul 3. Mediul social: discriminarea la locul de muncă și modul de combatere a acesteia

Discriminarea persoanelor cu handicap rămâne o provocare persistentă în forța de muncă a Uniunii Europene, în ciuda eforturilor de îmbunătățire a incluziunii.

Acest modul încearcă să abordeze această problemă din mai multe unghiuri, analizând obstacolele cu care se confruntă persoanele cu handicap în ceea ce privește accesul la oportunitățile de angajare în UE și analizând, de asemenea, unele dintre principalele abordări normative împotriva acestei discriminări. UE este responsabilă de asigurarea unei strategii globale de combatere a discriminării prin furnizarea atât de măsuri juridice, cât și de alte stimulente care să încurajeze angajamentul angajatorilor de a crea un mediu de lucru în care nimeni să nu fie exclus din cauza unui handicap, ci mai degrabă inclus și sprijinit pentru a reuși și a avea acces la oportunități profesionale egale. Acest modul va analiza expresia detaliată a măsurilor UE pentru egalizarea și responsabilizarea angajaților cu handicap pe piața muncii.

3.1 Dispoziții la nivelul UE

Discriminarea la locul de muncă este de departe unul dintre impedimentele majore în calea integrării depline și adecvate a tuturor membrilor societății, în special în cazul discriminării legate de handicap. Acesta este un aspect relevant pentru Uniunea Europeană, deoarece, conform celor mai recente estimări, aproximativ 16 % dintre persoanele cu vârsta de 15 ani și peste din țările UE sunt persoane cu un anumit tip de handicap. Ratele de ocupare a forței de muncă incluzive progresează fără îndoială, însă persoanele cu handicap sunt încă defavorizate în UE. O astfel de problemă afectează convergența socială și perspectivele economice ale UE: ca reacție, UE a stabilit dispoziții juridice, a pus în aplicare o serie de inițiative și a creat strategii cu scopul de a îmbunătăți oportunitățile de ocupare a forței de muncă pentru persoanele cu orice tip de handicap, luând în considerare dreptul lor la muncă și la ocuparea forței de muncă ca fiind unul primordial, astfel cum este exprimat în **Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu handicap (CDPD)**.

Strategia europeană privind persoanele cu handicap 2010-2020 formulează principala strategie de punere în aplicare a CDPD în UE, care abordează provocarea de a permite persoanelor cu handicap să trăiască cu drepturile lor depline și să participe în societate, inclusiv

problema asigurării egalității pe piața muncii. În plus, **Pilonul european al drepturilor sociale**, creat în 2017, promovează incluziunea socială printr-o abordare care este aliniată la strategiile deja în vigoare în UE, în special la strategia europeană privind persoanele cu handicap și la **semestrul european**.

Directiva 2000/78/CE s-a dovedit a fi fundamentul eforturilor de prevenire a discriminării în domeniul ocupării forței de muncă și al muncii în Uniunea Europeană. Această directivă stabilește norme generale și fundamentale de conduită pentru eliminarea discriminării tuturor persoanelor pe baza mai multor caracteristici, cum ar fi religia sau convingerile, vârsta, dizabilitățile și orientarea sexuală. Aceasta se referă la aspectul ocupării forței de muncă ca atare, inclusiv disponibilitatea unui loc de muncă, formarea profesională, condițiile de muncă și apartenența la organizații, astfel încât întregul fenomen al discriminării să fie acoperit în mod adecvat în statele membre.

UE încurajează proiectele și inițiativele care vizează accesul persoanelor cu handicap la **oportunitățile de angajare**. Astfel de măsuri includ legi antidiscriminare, adaptări ale angajatorilor, servicii publice de ocupare a forței de muncă, îmbunătățiri ale accesibilității, tratament fiscal preferențial și finanțare UE. Încă din anii '80, Parlamentul European a realizat necesitatea de a face tot ce îi stă în putință pentru a elimina orice fel de discriminare a persoanelor cu handicap, concentrându-se asupra situațiilor de angajare. Acest lucru arată o hotărâre comună de a promova cu ușurință mediul de lucru cu toate persoanele, inclusiv cele cu handicap, acestea putând, în același timp, să contribuie în mod semnificativ la forța de muncă.

ISO 30415 este un set de orientări care pot fi utilizate pentru a face mediul de lucru mai incluziv. Acesta subliniază importanța angajamentului de a promova diversitatea, echitatea și incluziunea (DE&I) la locul de muncă. Conform acestor orientări, pentru a demonstra angajamentul și a dezvolta o organizație incluzivă, este necesar, printre altele, să se susțină diversitatea, să se dezvolte abilitățile de conducere, să se lucreze și să se comunice în mod cooperativ, să se sprijine DE&I și să se fie responsabil pentru punerea sa în aplicare.

Trebuie recunoscut faptul că aceste inițiative, deși sunt inevitabile pentru realizarea justiției sociale, contribuie indirect la creșterea economică durabilă a UE și a societății sale. Prin urmare, UE ar trebui să facă tot posibilul pentru a elimina barierele în calea ocupării forței de muncă și pentru a deschide ușa egalității de șanse, astfel încât persoanele cu handicap să poată contribui pe deplin la stimularea inovării, productivității și coeziunii sociale.

În cele din urmă, combaterea discriminării la locul de muncă presupune o abordare comună din partea tuturor părților implicate. Prin crearea unui mediu favorabil incluziunii și egalității, va fi evident că nimeni nu va fi prejudiciat sau discriminat pe baza trăsăturilor sale personale și că i se va acorda respect și demnitate în timpul activității sale

3.2 Practici antidiscriminatorie

Pe baza legislației care tocmai a fost prezentată, brutăriile ar trebui să întreprindă acțiuni care să asigure punerea în aplicare practică a legislației anti-discriminare în cadrul companiei lor. Iată câteva bune practici care pot fi puse în aplicare:

Politici clare de nediscriminare. Brutăriile, de asemenea prin intermediul mentorilor de brutărie, ar putea adopta în mod deschis politici antidiscriminare care să primească persoanele cu handicap și să promoveze incluziunea. Un plan strategic intern poate fi redactat în acest sens și, de asemenea, făcut public pentru clienți, dacă este necesar.

Formare pentru conștientizarea dizabilităților. Oferirea unei formări incluzive a personalului de conducere și echipă este vitală pentru a descoperi care sunt cauzele stigmatizării persoanelor cu handicap sau ale oricărei nedreptăți, mai degrabă decât să se bazeze pe acceptarea persoanelor cu handicap ca întreg.

Măsuri de accesibilitate. Fie că este vorba despre locul de muncă fizic, materialele tipărite, platformele online sau zona comercială, brutăriile ar trebui să permită persoanelor cu handicap să acceseze

cât mai multe informații de care au nevoie și să asigure utilizarea suporturilor media și a produselor.

Rețeaua angajaților cu dizabilități. Creați grupuri de sprijin reciproc și grupuri sociale bazate pe dizabilități, în așa fel încât angajații cu dizabilități să aibă un spațiu în care să interacționeze cu persoane cu provocări similare și să învețe unii de la alții. Acest lucru poate fi util și pentru a ști cum să reacționeze în cazul unor episoade de discriminare.

Adaptarea rezonabilă. Politicile și procedurile de lucru ale brutăriei trebuie să fie redactate astfel încât să poată răspunde nevoilor (speciale) ale angajaților. Satisfacerea cerințelor angajaților face ca aceștia să își poată îndeplini sarcinile în mod eficient, nefiind astfel discriminați pentru că nu sunt capabili să îndeplinească o anumită sarcină.

Personal desemnat. Recomandarea de a desemna personal pentru furnizarea de servicii de sprijin și de strategii de combatere a discriminării este fezabilă pentru întreprinderile mari, dar reprezintă o provocare pentru mediile mai mici, cum ar fi brutăriile, unde forța de muncă se concentrează în principal pe producție. În întreprinderile mai mari, acest lucru poate fi gestionat prin alocarea de echipe de manageri de resurse umane sau de alți manageri care sunt instruiți și cunoscuți în mod adecvat cu privire la problemele legate de handicap la locul de muncă și care au competențele necesare pentru a oferi măsuri de sprijin împotriva discriminării, printre altele.

Colaborarea cu experți și grupuri de susținere a persoanelor cu handicap. Acest lucru poate fi util pentru a afla mai multe despre politicile acestora, pentru a primi sfaturi de la ei și pentru a face un brainstorming de idei cu privire la modul în care brutăriile pot promova inițiative care să includă persoanele cu handicap. De asemenea, ar putea fi utilă colaborarea cu rețele de afaceri, organizații și asociații industriale pentru a susține colectiv persoanele cu handicap și a împărtăși cele mai bune practici, precum și pentru a învăța unii de la alții și a căuta modalități de combatere a discriminării.

Informarea furnizorilor și implicarea lanțului de aprovizionare. Solicitați respectarea aceluiași principii antidiscriminare de către

furnizori și parteneri. Încurajarea acestora de a avea în vigoare standarde clare de combatere a discriminării și o cultură a incluziunii va face ca această viziune să fie profund înrădăcinată în întregul lanț de aprovizionare.

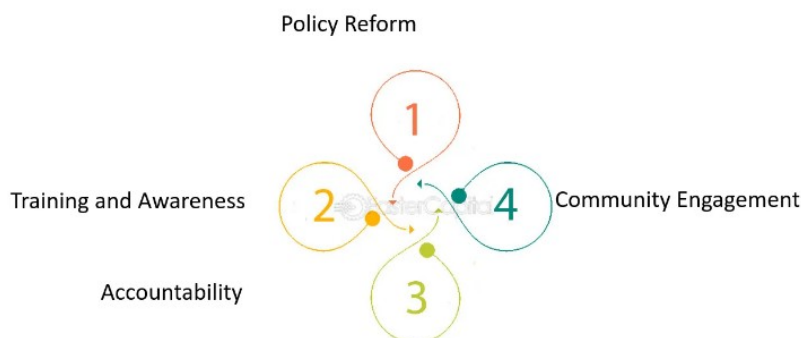
Programe de voluntariat pentru angajați. Oferiți angajaților timp pe care îl pot dedica programelor de voluntariat și inițiativelor care vizează diversitatea. Acest lucru contribuie la crearea unei culturi a responsabilității sociale a întreprinderii și a angajamentului față de comunitate.



Această imagine ilustrează patru pași esențiali pentru abilitarea antreprenorilor marginalizați, asigurând prosperitatea acestora prin abordarea potențialelor prejudecăți și discriminări în practicile de afaceri. Cele patru domenii de luat în considerare sunt: punerea în aplicare a politicilor de diversitate și incluziune, furnizarea de formare privind prejudecățile implicite, încurajarea dialogului deschis și a feedback-ului, parteneriatul cu organizații axate pe diversitate.

Sursă: *Intersecționalitatea în afaceri: Împuternicirea antreprenorilor marginalizați pentru a prospera* - FasterCapital. (n.red.). FasterCapital.
<https://fastercapital.com/content/Intersectionality-in-Business--Empowering-Marginalized-Entrepreneurs-to-Thrive.html>

Examining Bias and Discrimination



Această imagine ilustrează 4 pași de urmat pentru a examina prejudecățile și discriminările la locul de muncă. Etapele sunt: reforma politicilor; formarea și sensibilizarea; responsabilitatea; implicarea comunității.

Sursă: *Intersecționalitatea în afaceri: Împuternicirea antreprenorilor marginalizați pentru a prospera* - FasterCapital. (n.red.). FasterCapital.
<https://fastercapital.com/content/Intersectionality-in-Business--Empowering-Marginalized-Entrepreneurs-to-Thrive.html>

Modulul 4. Stiluri eficiente de comunicare: comunicarea clară și adaptată cu persoanele cu deficiențe de vedere

În această secțiune a manualului, analizăm câteva dintre abilitățile esențiale ale comunicării eficiente în cadrul industriei de panificație, special adaptate pentru interacțiunile cu persoanele cu deficiențe de vedere. Scopul nostru este să vă transmitem o înțelegere mai aprofundată a deficienței de vedere și să oferim strategii practice pentru o comunicare clară și adaptată. Ne concentrăm asupra promovării unui mediu incluziv și empatic, asigurându-ne că fiecare membru al comunității brutăriilor, indiferent de capacitatea vizuală, se simte apreciat și înțeles. Prin intermediul acestui modul, veți învăța să navigați și să îmbunătățiți interacțiunile într-un mod care este

respectuos, de susținere și eficient, contribuind la un loc de muncă mai incluziv și mai coerent.

4.1 Tehnici adaptative de comunicare verbală și non-verbală

Interacțiunea eficientă cu persoanele cu deficiențe de vedere necesită adaptarea atentă a strategiilor de comunicare verbală și non-verbală. Absența indicilor vizuale necesită o concentrare sporită asupra comunicării auditive și o abordare sensibilă pentru a asigura claritatea și înțelegerea.

4.1.1 Strategii de comunicare verbală

Comunicarea directă: Atunci când vorbiți cu o persoană cu deficiențe de vedere, vorbiți direct cu persoana respectivă, nu cu însoțitorul său. Această abordare arată respect și recunoaște autonomia acestora. Exemplu: atunci când explicați o sarcină, adresați-vă direct angajatului cu deficiențe de vedere. În loc să spuneți însoțitorului său: "Poți să-i spui lui John să înceapă să amestece aluatul?", spuneți-i direct lui John: "John, poți, te rog, să începi să amesteci aluatul?"

Comunicare verbală clară: Utilizați un limbaj precis și descriptiv pentru a transmite informații. Deoarece nu există indicii vizuale, descrierile trebuie să prezinte o imagine clară pentru ascultător. Exemplu: atunci când explicați cum să coaceți un nou tip de pâine, furnizați instrucțiuni verbale pas cu pas, cum ar fi: "Mai întâi, măsurați 500 de grame de făină folosind cântarul vorbitor. Apoi, adăugați două lingurițe de drojdie. Amestecați ingredientele în castronul etichetat cu un marker tactil "Mixing Bowl"." În loc să spuneți "Făina este acolo", spuneți "Făina se află în recipientul mare de pe al doilea raft de sus în jos, chiar în stânga dvs. atunci când vă aflați cu fața la stația de amestecare". Atunci când descrieți un produs, folosiți descrieri detaliate precum "Noul produs este un croissant umplut cu gem de

zmeură. Are un exterior sfărâmicios, auriu-marونی și o umplutură dulce, acrișoară".

Indicii verbale consecvente: Utilizați indicii verbale coerente pentru a semnaliza tranzițiile sau schimbările în subiectele conversației. Acest lucru ajută ascultătorul să urmărească mai ușor fluxul conversației. Exemplu: atunci când treceți de la un subiect la alt în timpul unei ședințe de echipă, utilizați fraze consecvente precum "Trecem la următorul subiect" sau "Acum să discutăm despre viitoarele schimbări de program". Într-o sarcină de coacere, semnalizați tranzițiile cu indicii precum "În continuare, vom trece la frământarea aluatului", urmată de "Acum, să modelăm aluatul în pâini".

Tonul și ritmul: Acordați o atenție deosebită tonului și vitezei discursului dumneavoastră. Un ritm calm și constant vă ajută să vă transmiteți mesajul mai eficient. De asemenea, schimbările de ton pot transmite emoții sau pot sublinia puncte importante. Exemplu: atunci când dați instrucțiuni, mențineți un ritm calm și constant: "Mai întâi, măsurați 200 de grame de zahăr folosind cântarul vorbitor. Apoi, adăugați-l încet în vasul de amestecare în timp ce mixerul este la viteză mică". Utilizați schimbări de ton pentru a sublinia pașii importanți: "Este esențial să preîncălziți cuptorul la exact 180 de grade înainte de a pune pâinea în interior".

Ascultarea activă: Reflectați și clarificați ceea ce a spus persoana cu deficiențe de vedere pentru a asigura înțelegerea. Acest lucru arată, de asemenea, că sunteți implicat și că apreciați conversația. Exemplu: după ce un angajat explică o provocare cu care se confruntă, răspundeți cu: "Deci, dacă am înțeles corect, vă este dificil să localizați paharele de măsurat corecte. Este corect?". În timpul unei sesiuni de feedback, rezumați punctele de vedere ale angajatului: "Ați menționat că noul aspect este confuz. Ați putea să-mi spuneți mai multe despre zonele care sunt cele mai dificile?"

Solicitarea feedback-ului: Verificați în mod regulat dacă persoana a înțeles punctele dvs. de vedere și invitați-o să pună întrebări sau să facă observații. Exemplu: după explicarea unui nou proces, întrebați:

"Are sens? Vă rog să-mi spuneți dacă aveți nevoie să repet vreo parte a instrucțiunilor".

4.1.2 Strategii de comunicare nonverbală adaptate pentru receptarea auditivă

Atingere și feedback tactil: Atingeți ușor dosul mâinii unui coleg cu deficiențe de vedere pentru a-l ghida către un anumit element sau zonă. Cereți întotdeauna permisiunea mai întâi: "Pot să vă îndrept mâna spre comutator?". Utilizați markeri tactili, cum ar fi puncte în relief sau autocolante texturate, pe butoanele echipamentelor utilizate frecvent, pentru a ajuta la identificarea lor prin atingere.

Recunoașterea vocală: Deoarece expresiile faciale sau limbajul corpului nu pot fi văzute, utilizați variații vocale pentru a exprima emoții sau reacții, oferind un context mai bogat conversației. Exemplu: folosiți cuvinte sau sunete precum "uh-huh" sau "înțeleg" pentru a indica faptul că ascultați și sunteți implicat, similar cu datul din cap sau alte afirmații non-verbale în interacțiunile vizuale.

Verbe de acțiune descriptive: Atunci când se întreprind acțiuni, descrieți ceea ce faceți. De exemplu, dacă înmânați ceva persoanei, spuneți: "Îți înmânez cartea acum".

Descrieri ale conștiinței spațiale: Descrieți mediul înconjurător dacă este relevant pentru conversație sau dacă îi ghidați într-un spațiu nou. Descrieți clar și detaliat aspectul, obstacolele sau persoanele din vecinătate. Atunci când ghidați pe cineva, oferiți-i brațul dumneavoastră și descrieți mediul: "Urmează o treaptă în trei pași. Pofțiți, luați brațul meu pentru sprijin".

Evitarea adăugărilor non-verbale: Fiți atenți la obiceiurile non-verbale, cum ar fi înclinarea capului sau gesturile care nu transmit nicio informație verbală. În schimb, înlocuiți-le cu afirmații sau descrieri verbale.

4.1.3 Comunicarea personalizată

Întrebați de preferințe: Întrebați care este modul lor preferat de a primi informații sau care sunt strategiile de comunicare specifice pe care le consideră eficiente.

Fiți răbdători și atenți: Dați timp persoanei să vorbească și să se exprime fără să o grăbiți, arătând respect și considerație pentru ritmul ei de comunicare.

Folosiți nume: Atunci când vă aflați într-un grup, folosiți nume pentru a indica cine vorbește sau cui vă adresați pentru a ajuta persoana cu deficiențe de vedere să urmărească conversația mai ușor.

4.2 Crearea unui mediu incluziv și accesibil pentru comunicare

4.2.1 Mediul fizic

Proiectare accesibilă: Asigurați-vă că toate produsele și semnele importante sunt etichetate în Braille. Acest lucru permite persoanelor cu deficiențe de vedere să identifice în mod independent diferite articole și să navigheze în brutărie.

Cititoare de ecran și dispozitive cu activare vocală: Echipați sistemul informatic al brutăriei cu un software de citire a ecranului precum JAWS sau NVDA, permițând angajaților cu deficiențe de vedere să acceseze rețete digitale și materiale de instruire. Utilizați un asistent activat vocal precum Amazon Echo pentru a seta cronometre și memento-uri: "Alexa, setează un cronometru pentru 20 de minute". Utilizați cântare vorbitoare care anunță greutatea ingredientelor, permițând angajaților cu deficiențe de vedere să măsoare cu exactitate fără a avea nevoie de confirmare vizuală.

Semnalizare: Utilizați litere în relief și semne tactile pentru informații esențiale, cum ar fi numele produselor, prețurile, secțiunile și ieșirile și, de asemenea, pentru a marca zonele cum ar fi posturile de lucru, cuptoarele, zonele de depozitare și ieșirile.

Acustică: Echipați dispozitivele cheie, cum ar fi cântarele, cuptoarele și cronometrele, cu funcții de ieșire vocală. Acest lucru asigură faptul că angajații cu deficiențe de vedere pot primi feedback auditiv în timpul coacerii și al altor sarcini. Utilizați un sistem audio pentru actualizări importante, anunțuri de siguranță și schimbări de tură pentru a vă asigura că toți angajații, inclusiv cei cu deficiențe de vedere, sunt informați. Utilizați aplicații de memo-uri vocale pentru a trimite actualizări sau instrucțiuni importante. De exemplu, un supraveghetor poate înregistra un memo vocal în care să detalieze pașii pentru un nou proces de coacere.

4.2.2 Crearea unui mediu de comunicare incluziv pentru angajații cu deficiențe de vedere

Feedback și adaptare: Încurajați feedback-ul cu privire la modul de îmbunătățire a accesibilității și fiți dispuși să vă adaptați metodele de comunicare și mediul în funcție de nevoile individuale. Exemplu: programați întâlniri bi-săptămânale individuale cu angajații cu deficiențe de vedere pentru a discuta despre nevoile lor de comunicare și orice provocări cu care se confruntă. Creați o cutie de sugestii anonimă în care angajații pot lăsa feedback cu privire la practicile de comunicare la locul de muncă și pot sugera îmbunătățiri.

Încurajați independența: Oferiți asistență, dar și respectați și încurajați independența persoanei. Întrebați înainte de a acorda asistență și ghidați-vă după preferințele și nevoile acestuia. De exemplu: "Doriți să vă ajut să găsiți ingredientul sau preferați să îl localizați singur?"

Colaborarea în echipă: Puneți în pereche un angajat cu deficiențe de vedere cu un coleg văzător în timpul turelor aglomerate. Colegul cu vedere poate ajuta la sarcinile care necesită confirmare vizuală, cum ar fi decorarea prăjiturilor sau aranjarea vitrinelor. În timpul reuniunilor echipei, asigurați-vă că toate informațiile sunt comunicate verbal. Dacă se folosesc mijloace vizuale, descrieți-le în detaliu: "Avem un nou afiș promoțional care înfățișează o pâine cu maia cu logo-ul brutăriei noastre în fundal. Afișul are o margine galbenă vibrantă și evidențiază oferta specială de o cafea gratuită la orice achiziție de pâine cu maia".



Imaginea generată de inteligența artificială înfățișează o brutărie în care un angajat cu deficiențe de vedere și un coleg cu vedere lucrează împreună în timpul unei ture aglomerate. Angajatul cu deficiențe de vedere aranjează produse de panificație pe un raft de prezentare, în timp ce colegul cu vedere îl ajută la decorarea unui tort. Brutăria are o atmosferă caldă și primitoare, cu clienți vizibili în fundal. Scena evidențiază munca în echipă și colaborarea dintre cei doi angajați.

Formare și sensibilizare: Asigurați întregului personal cunoștințele și competențele necesare pentru a comunica eficient și respectuos cu colegii cu deficiențe de vedere. Educați personalul cu privire la diferitele tipuri și niveluri de deficiențe de vedere și la modul în care acestea pot afecta capacitatea unei persoane de a lucra. Instruiți-i cu privire la tehnicile de comunicare verbală eficientă, inclusiv vorbirea clară, descrierea acțiunilor și a împrejurimilor și utilizarea unui limbaj respectuos. Învățați personalul cum să ofere asistență în mod

adecvat, cum ar fi să întrebe înainte de a ajuta și să dea instrucțiuni clare, verbale. O altă sugestie ar putea fi organizarea periodică de ateliere pentru a consolida învățarea și a oferi experiență practică. Aceste ateliere pot include exerciții de joc de rol și vorbitori invitați din comunitatea persoanelor cu deficiențe de vedere. Un atelier ar putea include, de asemenea, o activitate în cadrul căreia angajații văzători să poarte ochi legați și să îndeplinească sarcini simple pentru a înțelege mai bine provocările cu care se confruntă colegii lor cu deficiențe de vedere.

Proceduri de urgență: Asigurați-vă că procedurile de urgență sunt accesibile tuturor persoanelor, inclusiv celor cu deficiențe de vedere.

Îmbunătățirea continuă: Evaluați periodic mediul și practicile de comunicare pentru incluziune și accesibilitate. Fiți la curent cu noile tehnologii și metode de îmbunătățire a accesibilității.

4.3 Cele mai bune practici

4.3.1. *Fujitsu (Japonia)*

Fujitsu organizează în mod regulat întâlniri individuale cu angajații cu deficiențe de vedere pentru a discuta despre nevoile și provocările acestora. De asemenea, Fujitsu dispune de un sistem anonim de cutii de sugestii pentru a colecta feedback cu privire la practicile de comunicare la locul de muncă și pentru a sugera îmbunătățiri, asigurând adaptarea și îmbunătățirea continuă.

4.3.2. *Vision Australia*

Vision Australia promovează împerecherea angajaților cu deficiențe de vedere cu colegi văzători în timpul turelor aglomerate. Acest sistem de însoțire ajută la îndeplinirea sarcinilor care necesită confirmare vizuală și favorizează un mediu de lucru colaborativ. Oferiți asistență unui membru actual al personalului care suferă de pierderea vederii, inclusiv o evaluare individualizată a locului de muncă, astfel încât acesta să poată executa cu succes sarcinile din postul său. Furnizarea de informații și formare colegilor de muncă în

legătură cu aspectele practice ale lucrului cu o persoană cu deficiențe de vedere.

Iată un videoclip cu Bashir, un specialist în orientare și mobilitate din cadrul Vision Australia, care explică modul în care sprijină persoanele cu deficiențe de vedere să se simtă în siguranță și încrezătoare la locul de muncă: <https://www.youtube.com/watch?v=1AR85t-kRpQ>

4.3.3. IBM

IBM organizează ateliere de lucru în cadrul cărora angajații cu vedere poartă bandaje la ochi pentru a îndeplini sarcini simple. Acest lucru îi ajută să înțeleagă provocările cu care se confruntă colegii cu deficiențe de vedere. De asemenea, IBM oferă cursuri complete de sensibilizare cu privire la dizabilități, care acoperă tehnici de comunicare eficientă și modalități adecvate de a oferi asistență.

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

Modulul 5. Mediul fizic: standarde de siguranță și accesibilitate

Unul dintre rolurile unui mentor pentru angajații cu deficiențe de vedere este de a asigura accesibilitatea locului de muncă și a sarcinilor de lucru pentru elevii săi. La rândul său, o caracteristică cheie de proiectare a unei brutării accesibile pentru lucrătorii cu deficiențe de vedere implică minimizarea situațiilor periculoase, cu o atenție deosebită la selectarea și instalarea echipamentelor. Iată câteva dintre elementele principale care trebuie luate în considerare atunci când vine vorba de accesibilitatea locului de muncă pentru angajații cu deficiențe de vedere.

5.1 Standarde de accesibilitate

5.1.1 Norme generale de accesibilitate pentru brutării

Podeaua trebuie să fie acoperită cu gresie nealunecoasă și este necesară cel puțin o scurgere în podea. Este recomandabil să instalați scurgerea în fața chiuvetelor, cu o pantă adecvată pentru o scurgere optimă. La instalarea scurgerilor din podea, trebuie să se acorde atenție pentru a evita împiedicările, prin urmare orice diferență de nivel este inacceptabilă.

Se recomandă acoperirea **peretilor** cu gresie de culoare deschisă până la o înălțime de 180-200 cm pentru o curățare ușoară. Trebuie instalat **iluminat local** pentru a ilumina suprafețele de lucru, lămpile atârinate de tavan trebuie să fie direct deasupra meselor de lucru din centrul magazinului de panificație. Luminile brutăriei trebuie să fie etanșe, fără praf și umiditate. Pe ferestre trebuie instalate plase de țânțari.

O soluție practică pentru evacuarea **apei de** spălare a mâinilor și de curățare, precum și pentru evacuarea apei de gătit, este instalarea unui robinet combinat de spălare a mâinilor cu robinet rece și robinet cald. Stația utilizată pentru spălarea mâinilor trebuie să fie dotată cu un distribuitor de prosoape de hârtie și un distribuitor de săpun lichid dezinfectant, completate de un coș de gunoi acționat cu pedala.

Recomandăm instalarea unei **chiuvete** cu două bazine, cu robinet pentru apă rece și apă caldă. O tavă perforată plasată în interiorul chiuvetei este sugerată în scopul picurării. Nu susținem obținerea unui raft de picurare montat pe perete, deoarece este mai dificil de utilizat pentru lucrătorul cu deficiențe de vedere, iar uneltele rătăcite pot cădea!

Instalarea **de suporturi magnetice pentru cuțite** deasupra mesei este practică. Atingerea sertarelor de către lucrătorul cu deficiențe de vedere duce adesea la tăieturi și răniri.

Este recomandabil ca **mobilierul** personalizat **din oțel inoxidabil** să fie fabricat cu colțuri rotunjite pentru a reduce șansele de accidente.

Pentru **depozitarea** ingredientelor brute de panificație, sunt necesare un frigider, un congelator și dulapuri închise, inoxidabile.

De asemenea, este necesar să instalați o **chiuvetă industrială** separată **pentru vase**, fiind preferabil un tip din oțel inoxidabil. O opțiune bună este un cărucior de picurare mobil cu trei niveluri, care poate fi depozitat în altă parte atunci când nu este necesar, eliberând spațiul disponibil pentru diverse procese de lucru.

5.1.2 Orientări suplimentare privind accesibilitatea pentru VIP-uri

În interiorul locului de muncă trebuie să existe o **cale** accesibilă. Lățimea minimă pentru pasajele drepte este de 120 cm, îngustându-se la nu mai puțin de 90 cm la blocaje. Lățimea nu trebuie să fie mult mai mare decât parametrii recomandați, deoarece crește șansa ca lucrătorul cu deficiențe de vedere să își piardă orientarea. În cazul în care spațiile mari sunt inevitabile, ar trebui instalat un ghid tactil pe acoperirea podelei. Acest lucru poate fi realizat prin schimbarea culorii sau a rugozității suprafeței. Atunci când se utilizează ghiduri cu proprietăți de suprafață continue (de exemplu, benzi de cauciuc), lățimea recomandată este de 30-40 cm pentru a ajuta la o mai bună perceptibilitate. Fixarea corectă și continuitatea sunt principalele considerente de luat în considerare la instalarea ghidurilor.

Mobilierul și echipamentele nu trebuie să fie amplasate în locurile pe unde se trece, mai ales în apropierea marcajelor. Dacă acest lucru este absolut inevitabil, atunci merită să folosiți un contrast de culoare și să vă asigurați că acesta poate fi detectat cu un baston lung.

Acoperirea pardoselii trebuie să fie mată și de o singură culoare, evitându-se orice model de design pe suprafață. Intrarea, ieșirea și principalele schimbări de direcție trebuie indicate prin panouri de avertizare pe podea.

Trebuie evitate diferențele de nivel ale **suprafeței de deplasare**. În cazul în care este necesară modificarea nivelului în spațiul de lucru, trebuie să se plaseze un marcaj pe perete. De asemenea, este recomandabil să se evidențieze amplasarea întrerupătoarelor

electrice. Mânerele ușilor ar trebui, de asemenea, să aibă culori contrastante, iar suprafețele mari de sticlă ar trebui să fie evidențiate la nivelul ochilor.

Toaletele și dușurile trebuie marcate cu o pictogramă mare (aprox. 15X15 cm) cu contrast ridicat pentru o vizibilitate mai ușoară. Marcajele în culori vii pe pereți albi sunt o modalitate bună de a facilita detectarea și orientarea pentru întrerupătoarele de lumină, butoanele de tragere a apei, distribuitorii de hârtie, coșurile de gunoi și alte echipamente.

Accesoriile care obstrucționează mișcarea pot fi periculoase pentru muncitorul cu deficiențe de vedere. Atunci când apar astfel de situații, trebuie modificate proprietățile suprafeței de deplasare, obiectele trebuie să fie marcate cu bariere, precum și cu semne de avertizare amplasate în culori contrastante. Simbolurile trebuie să fie evidente în raport cu obstrucția.

5.1.3 Iluminare și orbire

Capacitatea de adaptare la intensitatea luminii fiind compromisă pentru majoritatea persoanelor cu deficiențe de vedere, **lumina naturală** este cea mai bună sursă de lumină pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Cu toate acestea, intensitatea luminii naturale poate varia în diferite părți ale clădirii și ar trebui depuse eforturi pentru a minimiza diferența de intensitate a luminii în cadrul brutăriei. Acest lucru poate fi realizat cel mai bine prin suplimentarea luminii naturale cu lumină artificială.

Printre sursele de lumină artificială, becurile tradiționale emit o lumină concentrată, intensă. Aplicarea lor este esențială ca iluminare locală atunci când se lucrează în apropierea sursei de lumină.

Pe de altă parte, iluminatul principal cu **luminozitate** ridicată permite iluminarea unor zone mai mari fără a crea umbre. Acest tip de iluminat are un consum redus de energie, deci este mai economic decât becurile de luminozitate similară. Combinația dintre tuburile de neon și iluminatul modern cu LED-uri este benefică, deoarece sensibilitatea la lumina albastră este compromisă pentru unele tipuri de boli de ochi.

Prin urmare, utilizarea în principal a surselor de lumină rece ar trebui evitată pentru cei cu deficiențe de vedere.

Proprietățile iluminatului includ **reflexiile**, care necesită o atenție deosebită la proiectarea spațiului de lucru pentru persoanele cu handicap. În general, lumina reflectată de suprafețele lucioase provoacă strălucire, reducând astfel vizibilitatea. Sursele de lumină ascuțite, inclusiv lumina soarelui neumbrită, reflectate pe suprafețe lucioase, cum ar fi pardoselile lucioase, gresia, PVC-ul, precum și suprafața lucioasă a mesei, contoarele, gresia, robinetele cromate, toate creează strălucire, reducând astfel vizibilitatea.

5.1.4 Contrastul culorilor și dimensiunea obiectelor

Sensibilitatea scăzută la contrast este un simptom în multe tipuri de deficiențe de vedere. Utilizarea contrastului de culori îmbunătățește foarte mult vizibilitatea la locul de muncă, în cazul nostru băncile de lucru, întrerupătoarele de lumină, mânerurile, trebuie să fie evidențiate într-o astfel de manieră. Contrastul culorilor ajută la găsirea, identificarea, diferențierea ustensilelor.

Nu sunt rare cazurile de cromatopsie la persoanele cu deficiențe de vedere. Deoarece diferențierea în funcție de tonul culorii este compromisă, este esențial să se mărească contrastul pentru a scoate în evidență detaliile. Discrepanța și intensitatea contrastului trebuie stabilite în colaborare cu cei care lucrează la magazin.

Dimensiunea obiectului are, de asemenea, un mare efect asupra vizibilității. Obiectele mai mici pot fi mutate mai aproape de ochi, în timp ce în cazul celor mai mari este mai practic să vă aplecați mai aproape. Pentru obiectele foarte mici este recomandată utilizarea unei lentile de mărire. O linie subțire sau un semn mic pot fi făcute mai perceptibile prin utilizarea unui stilou gros cu vârf de păslă pentru evidențiere. Pentru obiectele mai mari, această abordare nu este adecvată, deoarece doar o parte a obiectului devine mai mare, ceea ce denaturează adevărata reprezentare a obiectului.

5.1.5 Rolul marcajelor

Este posibil să se utilizeze semne care sunt clare și utile pentru toată lumea (de exemplu, marcajul pe trepte), precum și semne speciale care sunt utilizate numai de persoanele cu deficiențe de vedere. Marcajul este adecvat dacă oferă **informații clare**, este sigur de utilizat și nu generează dificultăți. Este întotdeauna recomandabil să alegeți metoda de marcarea adecvată în mod colectiv. Marcarea trebuie să aibă întotdeauna un scop bine definit, deoarece utilizatorii de la locul de muncă tind să memoreze o mulțime de informații. Soluțiile trebuie să fie definite, ulterior semnul trebuie să fie **permanent** și să nu fie schimbat în timp și, evident, nu trebuie să împiedice utilizarea aparatului.

Atunci când se alege tipul de marcaj, trebuie luate în considerare următoarele aspecte:

- Cât de des va fi expus marcajul la căldură? Semnele lipite care sunt expuse constant la căldură se pot desprinde în timp
- Pe lângă semnalele tactile, utilizatorii cu deficiențe de vedere pot beneficia de marcaje contrastante, colorate, pentru a diferenția pozițiile uneltelor și setările de pe mașini.
- Utilizatorul este capabil să distingă marca prin atingere?

5.1.6 Aparate și metode de marcarea

Vă recomandăm **să lipiți** materiale tactile pe cutiile și recipientele de depozitare, cum ar fi inscripțiile Braille sau literele mari de pe banda Dymo.

La aparatele de uz casnic, este important să se stabilească un **punct de referință** în raport cu marcajul. Cu alte cuvinte, pe aparat trebuie marcat un punct de plecare în raport cu care se reglează butonul marcat. În mod ideal, există o poziție 0 marcată pe aparat, în raport cu care trebuie reglat butonul rotativ. De exemplu, poate fi **vopsit** un semn tactil folosind lac de unghii, însă și un simplu semn de zgariere este suficient. Un alt exemplu de semn vizibil este un punct **autoadeziv** de culoare aprinsă (vândut ca amortizor) sau, alternativ, un număr sau o literă mărită. Proiectantul accesibilității ar trebui să se consulte întotdeauna cu utilizatorii cu deficiențe pentru a determina

care tip de marcaj este cel mai adecvat pentru echipamentul respectiv.

Sticlele de detergenți și produse de curățare pot fi diferențiate cu ajutorul **inscripțiilor Braille**, al literelor mari și al semnelor aplicate cu adeziv. Trebuie să se acorde atenție pentru a evita amestecarea marcajelor. În plus, alimentele și produsele chimice trebuie strict depozitate separat, iar amplasarea lor trebuie respectată în mod constant de către fiecare angajat.

Atunci când se proiectează un mediu de lucru adecvat pentru lucrătorii cu deficiențe de vedere, este bine să se țină cont de faptul că ajutoarele neoptice tind să crească eficiența celor optice. Conștientizarea factorilor care afectează vizibilitatea, precum și a performanțelor vizuale ale lucrătorilor, permite proiectanților în materie de accesibilitate să adapteze mediul în consecință, de exemplu, prin iluminat inteligent, contrast de culori și dimensiuni optime ale marcajelor.

5.2 Cele mai bune practici

- Pentru iluminarea suprafețelor de lucru trebuie instalat un sistem de iluminat local, iar lămpile atârinate de tavan trebuie să se afle direct deasupra meselor de lucru din centrul brutăriei.
- Este recomandat ca mobilierul personalizat din oțel inoxidabil să fie fabricat cu colțuri rotunjite pentru a reduce șansele de accidente.
- În cadrul locului de muncă trebuie să existe o cale de acces.
- Ar trebui depuse eforturi pentru a minimiza diferența de intensitate a luminii în interiorul brutăriei. Acest lucru poate fi realizat cel mai bine prin suplimentarea luminii naturale cu lumină artificială.
- Contrastul culorilor ajută la găsirea, identificarea, diferențierea ustensilelor.



Această imagine prezintă câteva ustensile de bucătărie colorate: cești și linguri de măsurat, tăietori de cartofi și mere, storcător de lămâie și o pâlnie, toate în culori diferite, vibrante.



Această imagine prezintă două cești de lapte, ceașca închisă la culoare contrastând cu lichidul alb, ceea ce o face mult mai ușor de recunoscut.



Această imagine prezintă panoul de control al unui cuptor de bucătărie. Butonul rotativ este marcat astfel încât un punct de referință să poată fi determinat prin atingere. Este important să se stabilească un punct de referință în raport cu marcajul, un punct de plecare trebuie să fie marcat pe dispozitivul la care este ajustat butonul marcat.

Modulul 6. Tehnici de evaluare pe mai multe niveluri: îmbunătățirea politicilor organizaționale și a dezvoltării angajaților

Un proces adecvat de evaluare și monitorizare este fundamental pentru îmbunătățirea continuă a unei întreprinderi care dorește să fie incluzivă, atât pentru testarea nivelului său de incluziune, cât și pentru înțelegerea competențelor angajaților săi, într-un cadru de formare și actualizare a propriilor competențe. În general, instrumentele de evaluare sunt standardizate și nu este întotdeauna ușor să găsiți instrumentul potrivit pentru grupul țintă sau pentru tipul de curs sau de formare oferit. Acest modul își propune să examineze importanța feedback-ului și a evaluării în brutării, oferind instrumente și tehnici care contribuie la crearea unui mediu de lucru eficient.

6.1 Evaluarea locului de muncă: obiective și etape

Obiectivul proiectului VIPs Vibes este de a face brutăriile mai incluzive și de a instrui brutarii pentru a deveni mentori care supraveghează **incluziunea** în compania lor. Pentru a face acest lucru, este important să se monitorizeze nivelul de incluziune al companiei și al personalului acesteia și să se poată oferi feedback și evaluare, pentru a înțelege punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri, pe de o parte, și pentru a se asigura că se fac progrese în direcția obiectivelor de incluziune, pe de altă parte.

Deși în prezent se pune un accent puternic pe diversitate ca element pentru a asigura un mediu incluziv este esențial să se creeze practici și procese care să reflecte și să promoveze incluziunea și să se dispună de tehnicile adecvate pentru a monitoriza periodic nivelul de incluziune din cadrul companiei. În acest sens, există diverse strategii de promovare a diversității și incluziunii în cadrul companiei, care ajută la evaluarea situației actuale, la integrarea politicilor de diversitate și incluziune în activitatea de bază, la valorizarea diverselor talente, la realizarea unui proces de recrutare incluziv, la promovarea transparenței.

În primul rând, este necesar să înțelegem **cum să evaluăm nivelul de diversitate și incluziune** într-un mediu de lucru.

În ceea ce privește mediul de lucru, diversitatea se referă la **"cine"**, adică la calitățile și caracteristicile unui individ. Incluziunea, pe de altă parte, se referă la **comportamentele**, experiențele care fac ca cineva să se simtă binevenit și parte a organizației.

Atunci când se stabilesc metode de evaluare, este mai întâi necesar să se identifice **parametrii și criteriile de evaluare** care pot fi observate și măsurate pentru a stabili nivelul de incluziune al unei întreprinderi și la care aceasta ar trebui să aspire. Pentru a stabili aceste criterii, vom utiliza un articol de Molly Touger (2023) intitulat "Ce este un loc de muncă incluziv?".

1. Un loc de muncă incluziv acceptă **flexibilitatea**. Este esențial să fim flexibili în ceea ce privește diferitele moduri în care oamenii gândesc și procesează informațiile, interacționează cu ceilalți și își ating obiectivele, fără să discriminăm pe nimeni din cauza religiei, sexului, orientării sexuale sau originii etnice.

2. Locurile de muncă incluzive **sprijină** diferite categorii de muncitori, cum ar fi persoanele cu handicap fizic sau care au nevoi speciale, și promovează un mediu care favorizează diferențele și elimină barierele din calea participării. Unele categorii de muncitori au nevoie de mai mult sprijin deoarece pot fi utilizatori de scaune cu roțile sau de baston (cum ar fi VIP-urile) și pentru care trebuie garantat accesul la locul de muncă și utilizarea deplină a spațiilor, precum și o atmosferă pozitivă din partea colegilor.

3. Un loc de muncă favorabil incluziunii ar trebui să **permită** tuturor muncitorilor să parte de sprijinul de care au nevoie pentru a-și face treaba, indiferent dacă aleg sau nu să dezvăluie un handicap, punând la dispoziție resurse pe care le pot utiliza singuri (de exemplu, instrumente cu tehnologie redusă, de la listele de verificare până la software de înaltă tehnologie care transcrie ceea ce spun oamenii în timpul întâlnirilor).

4. Un loc de muncă incluziv **încurajează** conversațiile despre diferențe, creând momente și o atmosferă favorabilă în care oamenii se simt confortabil să vorbească despre diferențe și dizabilități.

Apoi, este important să înțelegeți că există mai multe instrumente de evaluare diferite care pot fi utilizate pentru a observa nivelul de incluziune. Mai jos sunt prezentate câteva instrumente de evaluare care pot fi utilizate în companii:

Sondaje: Efectuați sondaje interne pentru a evalua nivelul de incluziune din cadrul companiei. Întrebările pot acoperi subiecte precum sentimentul de apartenență, egalitatea de șanse, acceptarea diversității și accesul la resurse.

Se pot utiliza chestionare pe hârtie sau digitale (Microsoft Forms/Google Forms).

Momente de discuție: Organizați grupuri de discuții pentru a explora aspecte specifice legate de incluziunea în cadrul companiei, momente în care oamenii se pot simți liberi să își exprime punctele forte și punctele slabe ale companiei cu privire la acest aspect, să își împărtășească experiențele și perspectivele și să sugereze îmbunătățiri.

Indice de incluziune: Elaborați un indice de incluziune care combină diverși parametri legați de diversitate, echitate și incluziune (DE&I). Acest indice poate include factorii evidențiați în secțiunea care se referă la criteriile de evaluare de mai sus.

Raportare anonimă: sisteme de raportare anonimă pentru sesizarea cazurilor de discriminare, hărțuire sau comportament neincluziv în cadrul companiei.

Audituri privind accesibilitatea: Efectuați audituri pentru a evalua accesibilitatea spațiilor fizice, a platformelor digitale și a politicilor companiei pentru angajații cu handicap.

Monitorizarea periodică: Evaluarea progresivă a nivelului de incluziune în timp, pentru a evalua eficacitatea măsurilor corective și a progreselor, și pentru a determina dacă există loc de îmbunătățire în raport cu obiectivele stabilite (obiective SMART).

Eficacitatea instrumentelor de evaluare depinde nu numai de proiectarea și furnizarea acestora, ci și de angajamentul tuturor de a acționa pe baza cunoștințelor dobândite pentru a îmbunătăți continuu mediul de lucru. Utilizați rezultatele evaluării pentru a fundamenta intervențiile și politicile menite să îmbunătățească incluziunea în cadrul întreprinderii.

Iată câteva exemple de activități pe care le puteți desfășura la nivel intern pentru a evalua sau implementa tema incluziunii:

6.1.1 Anchetă

Acesta este un exemplu de sondaj pentru a evalua nivelul de incluziune într-un spațiu de lucru

În atenția membrilor personalului,

Scopul nostru este de a crea un mediu de lucru incluziv și primitiv. Acesta este motivul pentru care vă solicităm să contribuiți cu feedback-ul dumneavoastră pentru a evalua mediul nostru de lucru și pentru a înțelege împreună cum îl putem îmbunătăți.

Răspunsurile dumneavoastră vor fi anonime și vor fi tratate cu cea mai mare confidențialitate și cu respectarea vieții private a companiei.

Vă mulțumim pentru participare!

Secțiunea 1: Informații generale (opțional)

1. Care este sexul dumneavoastră?

- Masculin
- Femei
- Non-binar
- Prefer să nu răspund

- Altele: _____

2. Care este vârsta dumneavoastră?

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

3. De câți ani lucrați în cadrul companiei?

- <5
- 5-10
- +10
- Altele: _____

Secțiunea 2: Nivelul de incluziune

4. În general, vă simțiți inclus și respectat la locul de muncă?

- Întotdeauna
- Adesea
- Uneori
- Rareori
- Niciodată

5. Credeți că societatea promovează în mod activ un mediu de lucru incluziv?

- Absolut da
- Da
- Nici da, nici nu
- Nu
- Categorie nu

6. Vă simțiți confortabil să vă împărtășiți ideile și opiniile cu colegii?

- Întotdeauna
- Adesea
- Uneori
- Rareori
- Niciodată

7. Vă simțiți confortabil să vă împărtășiți ideile și opiniile cu șeful dumneavoastră?

- Întotdeauna
- Adesea
- Uneori
- Rareori
- Niciodată

8. Compania dvs. promovează formarea pe tema incluziunii?

- Întotdeauna

- Adesea
- Uneori
- Rareori
- Niciodată

Secțiunea 3: Experiențe personale

9. Ați experimentat sau ați observat vreodată incidente de discriminare sau neincluziune la locul de muncă?

- Da, adesea
- Da, uneori
- Rareori
- Niciodată

10. Dacă da, ne puteți spune mai multe despre aceasta? (Opțional)

11. În cazul discriminării sau al incidentelor neincluzive, credeți că societatea a avut un comportament adecvat?

- Da, întotdeauna
- Da, în majoritatea cazurilor
- Uneori
- Rareori
- Niciodată

12. Credeți că societatea ar putea face mai mult pentru a aborda incidentele de discriminare sau neincluziune?

- Da
- Da, în majoritatea cazurilor
- Uneori
- Nu

Secțiunea 4: Sugestii și îmbunătățiri

13. Ce credeți că poate face compania pentru a îmbunătăți incluziunea la locul de muncă?

14. Există inițiative sau activități pe care credeți că compania ar trebui să le includă pentru a promova un loc de muncă mai incluziv?

15. Dacă aveți orice alte comentarii sau sugestii, vă rugăm să le postați mai jos

Vă mulțumim pentru timpul și contribuția dumneavoastră.

Feedback-ul dvs. este de neprețuit în activarea strategiilor de îmbunătățire a incluziunii în cadrul companiei.

În orice caz, dacă considerați că există probleme legate de includerea persoanei dumneavoastră sau a unui coleg sau privind incidente de discriminare, vă rugăm să contactați persoana noastră de contact XXXXX (Introduceți datele de contact ale persoanei de contact).

6.2 Activități de sensibilizare referitoare la incluziune

O posibilă abordare a promovării nivelului de incluziune la locul de muncă este prezentarea **unor studii de caz** care abordează aspecte legate de incluziune și diversitate la locul de muncă sau care ilustrează modul în care organizațiile și companiile promovează astfel de valori. Participanții ar putea fi împărțiți în grupuri mici, fiecare dintre acestea primind un studiu de caz. Grupurile se vor angaja apoi în discuții cu privire la situațiile prezentate, înainte de a-și împărtăși reflecțiile cu întregul grup. Aceasta ar include o explicație a modului în care experiențele ar putea fi aplicate în cadrul propriilor organizații.

Utilizarea **jocurilor de rol** ca metodologie ar putea fi propusă prin crearea unor scenarii situaționale în care participanții sunt nevoiți să facă față unor situații de discriminare sau de lipsă de incluziune. Ca o ilustrare, s-ar putea construi un set de cartonașe, fiecare inscripționat cu un rol distinct, cum ar fi "bătăușul", "pacificatorul", "activistul" sau "tocilarul". Aceste roluri ar putea fi distribuite în mod confidențial, doar persoana care deține un anumit card fiind conștientă de identitatea care i-a fost atribuită. Moderatorul, care este responsabil cu supravegherea procedurilor, va propune un subiect. În scop ilustrativ, un astfel de subiect ar putea fi: "Instalați un panou de afișaj în birou unde angajații pot contribui cu mesaje pozitive pe care să le împărtășească colegilor". În această etapă, ar trebui inițiată o discuție, fiecare participant contribuind la discurs în conformitate cu rolul care i-a fost atribuit pe card. Acest tip de activitate favorizează

reflecția și sensibilizarea cu privire la normele de comportament la locul de muncă.

Conceptul de **"cutie de idei"** poate fi luat în considerare ca un mecanism potențial de facilitare a generării de idei în cadrul organizației. Se recomandă ca personalul să fie invitat să prezinte în mod anonim orice idei pe care le-ar putea avea cu privire la punerea în aplicare a incluziunii în cadrul întreprinderii. Ulterior, ar trebui organizată o sesiune de brainstorming în cadrul căreia să fie examinate ideile rămase în cutie. Toate ideile ar trebui să fie binevenite și luate în considerare fără a fi judecate.

Reuniunea ar beneficia de participarea unui **invitat expert** privind diversitatea și incluziunea. După prezentare, un forum deschis pentru întrebări ar fi o completare fructuoasă a lucrărilor, permițând participanților să aprofundeze subiectul.

- **Activitatea de cartografiere a incluziunii** este concepută pentru a evalua măsura în care o organizație este incluzivă în diferite aspecte ale operațiunilor sale. Ar trebui pusă la dispoziție o hartă sau un tabel care să identifice diferitele domenii ale companiei (de exemplu, recrutarea, promovările, mediul de lucru etc.). Participanții ar trebui apoi rugați să evalueze gradul de incluziune al fiecărui domeniu. Rezultatele ar trebui apoi discutate și ar trebui elaborate planuri de îmbunătățire a domeniilor identificate ca fiind mai puțin incluzive. Iată mai jos un exemplu de hartă a incluziunii.

Inclusivity Map

INSTRUCTIONS

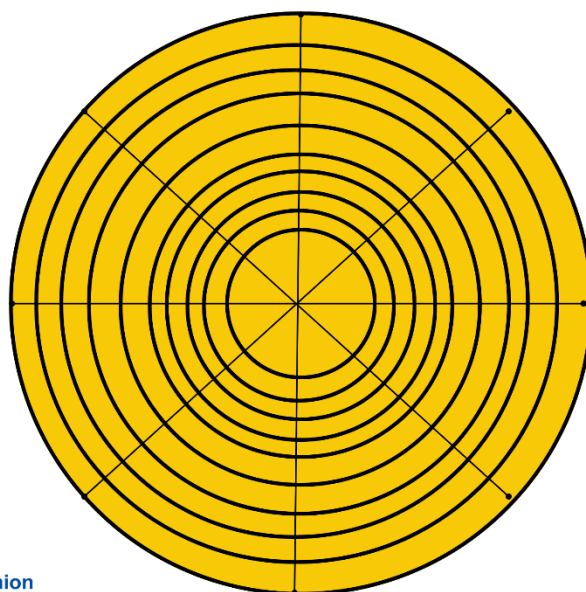


Co-funded by
the European Union

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

Povești de succes: Împărtășiți povești de succes ale altor companii sau persoane care au implementat practici eficiente de incluziune. De exemplu, se poate face o invitație către astfel de persoane să participe la ateliere, sesiuni de formare sau conferințe. În plus, este util să oferiți mai multe detalii cu privire la feedback-ul care poate fi utilizat într-un mediu de lucru.

După cum am văzut, dacă un loc de muncă dorește să se deschidă către o dimensiune mai incluzivă, acesta trebuie mai întâi să înțeleagă nivelul actual de incluziune din cadrul său. Cu toate acestea, este la fel de important să înțeleagă cele mai adecvate modalități de a da înapoi, atât în ceea ce privește punerea în aplicare a unui proces intern de feedback, cât și în politicile companiei, în special în vederea formării personalului intern pentru a supraveghea incluziunea în cadrul companiei.

După evaluarea gradului de incluziune într-un context de lucru, este necesar să se ofere angajaților motivația și stimulentele adecvate pentru a se îmbunătăți. Activarea unui proces de feedback, atât pozitiv, cât și negativ, este esențială pentru a contribui la îmbunătățirea propriului mediu de lucru și la atingerea obiectivelor și misiunii stabilite.

Cu toate acestea, înainte de a oferi feedback, este necesar să puteți înțelege care feedback poate fi constructiv și, astfel, favorizează "creșterea" și care feedback este contraproductiv.

Prin urmare, ce este feedback-ul constructiv?

Luke Henderson (2023, Constructive Feedback: Why It's Important & 7 Ways to Give) Îl descrie cu următoarea definiție:

"Feedbackul constructiv este în principiu un feedback care vizează:

- Îmbunătățirea performanțelor sau a comportamentului unei persoane
- Ajutarea beneficiarului să învețe, să crească și să își dezvolte abilitățile
- Concentrarea asupra comportamentelor și acțiunilor care pot fi schimbate sau îmbunătățite
- Să fie onest, specific și realizabil".

De exemplu, un feedback prea aspru nu ajută oamenii să se îmbunătățească și să exceleze, ci poate fi perceput ca o critică și poate duce la frustrare și la scăderea motivației. Un feedback eficient trebuie oferit cu **respect și atenție**. Pornind de la punctele forte remarcate și apoi mutând accentul pe analiza punctelor slabe, oferind modalități de îmbunătățire, poate fi perceput ca fiind mai motivant și

mai apreciabil. Această fază ar trebui să fie o fază de construcție comună, în care feedback-ul nu este dat "de sus", ci mentorul încearcă, de asemenea, să asculte propunerile și să stimuleze reflecția pentru a găsi soluții comune cu persoana îndrumată.

În articolul citat mai sus, Luke Henderson oferă și 7 sfaturi pentru a oferi feedback constructiv într-un mod pozitiv în mediul de lucru:

1. **Alegeți momentul și locul potrivite** pentru a oferi feedback. Ar fi de preferat să oferiți feedback în persoană sau prin videoconferință, mai degrabă decât prin e-mail sau telefon, care sunt metode mai impersonale și pot duce la neînțelegeri.
2. **Fiți obiectivi.** Feedback-ul trebuie să se bazeze pe fapte observate, evitând judecățile sau interpretările personale. Este esențial să fiți respectuos și să vă concentrați asupra oportunităților de îmbunătățire, folosind exemple specifice și solicitând feedback pentru a încuraja dialogul.
3. **Oferiți sugestii pentru schimbare.** Oferiți sugestii specifice de îmbunătățire, mai degrabă decât să vă limitați la identificarea problemelor. Încercați să vă comunicați punctul de vedere într-un mod amabil și constructiv, concentrându-vă pe posibilele strategii de îmbunătățire, mai degrabă decât doar pe problema în sine.
4. **Utilizați metodologia "morcov și băț".** Încercați să echilibrați criticile cu aspectele pozitive și încercați să încheiați sesiunea de feedback cu un mesaj pozitiv pentru a motiva persoana să se îmbunătățească.
5. **Comunicarea folosind abilități de inteligență emoțională.** Acest lucru contribuie la promovarea unei atmosfere de respect reciproc.
6. **Încurajați dialogul.** Începeți să oferiți feedback cu un comentariu pozitiv, cereți consimțământul pentru a oferi sugestii și încurajați colaborarea oferind sugestii specifice și apreciind disponibilitatea de a asculta.
7. **Mentineți respectul și concentrarea.** Concentrați-vă asupra punctelor pozitive, evitați generalizările și oferiți feedback specific și constructiv pentru a ghida procesul de îmbunătățire.

6.3 Tehnici de evaluare

În ceea ce privește tehnicile de evaluare, am dori să ne concentrăm asupra diferențelor dintre evaluarea formativă și cea sumativă.

Deși ambele sunt metode de evaluare asemănătoare, ele au obiective diferite și utilizează datele în mod diferit. Ambele sunt metode de evaluare utilizate în principal în educație pentru a evalua elevii, dar, deși pot părea similare, au obiective diferite și utilizează datele în mod diferit.

Evaluarea formativă. Scopul acesteia este de a monitoriza procesul de învățare al persoanei îndrumate și de a oferi feedback continuu. De obicei, nu este evaluată și se bazează pe analiza punctelor forte și a punctelor slabe ale elevului. Este o evaluare pentru învățare și ar trebui să ajute persoanele îndrumate să își îmbunătățească gestionarea propriului proces de învățare. Acest tip de evaluare poate fi ghidat de o terță parte (tutore sau coleg) sau poate fi efectuat ca o autoevaluare.

Evaluarea sumativă. Pe de altă parte, această metodologie are ca obiectiv evaluarea rezultatelor învățării obținute de persoana mentorată la sfârșitul unei anumite activități, comparându-le cu anumite standarde sau repere (nota clasică acordată cu referire la grilele de evaluare). Feedback-ul obținut în urma acestei evaluări poate fi utilizat atât de mentor, cât și de persoana îndrumată pentru a îmbunătăți procesul de dobândire a abilităților și competențelor. Feedback-ul este, de obicei, mai puțin personal decât evaluarea formativă, deoarece este mai standardizat, oferind o notă referitoare la o sarcină/activitate specifică.

Pentru a avea un sistem de evaluare cuprinzător, ar fi util să se utilizeze atât metodologii formative, cât și sumative, astfel încât să se beneficieze de evaluarea obținută din ambele puncte de vedere, cu momente și instrumente diferite.

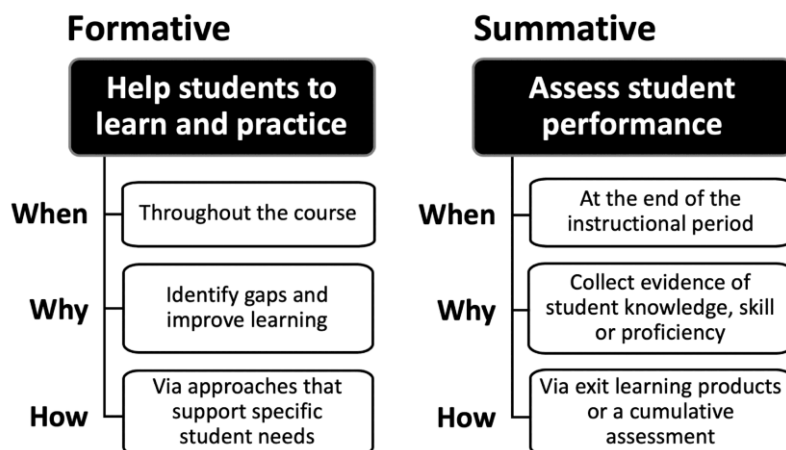


Figura 1: Care este diferența dintre evaluarea formativă și cea sumativă? Sursă: <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

Acest grafic propune o distincție între evaluarea formativă și cea sumativă, preluată de pe site-ul Vietnamteachingjobs. Evaluarea formativă are loc în timpul cursului, ajutându-i pe elevi să exerseze și să se perfecționeze prin strategii care elimină lacunele de învățare. În schimb, evaluarea sumativă are loc la sfârșitul perioadei de instruire, măsurând competențele dobândite prin teste finale sau evaluări cumulative

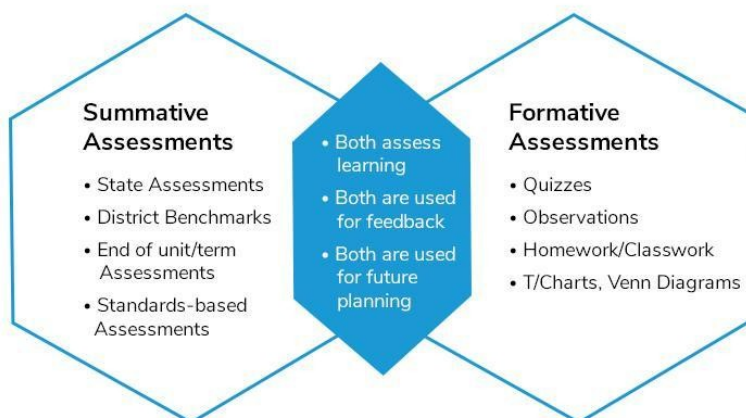


Figura 2: Ce este mai important: Evaluările formative sau sumative? Sursa: <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

Acest grafic, preluat de asemenea de pe site-ul Vietnamteachingjobs, oferă o evaluare a avantajelor și dezavantajelor evaluării formative sau sumative, comparând cele două metode pentru a vedea care este mai bună. În comparație, ambele evaluează învățarea și oferă feedback pentru planificarea viitoare. Evaluările formative includ chestionare, observații, sarcini și diagrame, în timp ce evaluările sumative includ evaluări de stat, repere districtuale și teste de sfârșit de unitate sau de semestru.

SURSE

Modulul 1

- Legea 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările și completările ulterioare

Modulul 2

- Organizația Mondială a Sănătății (OMS) - Îngrijirea ochilor, deficiențele de vedere și orbirea: https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_3
- Proiectul Access Interact, 2018, realizat de PhoenixKM BVBA, Belgia și Asociația națională a profesioniștilor care lucrează cu persoane cu handicap, Bulgaria: "ABC-ul comunicării incluzive cu colegii mei cu handicap". Manual

Modulul 3

- Rolul partenerilor sociali în combaterea discriminării la locul de muncă | European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. (n.red.). <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2020/role-social-partners-tackling-discrimination-work>
- Discriminarea la locul de muncă | Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. (n.red.). <https://www.lavoro.gov.it/en/single-digital-gateway/equal-treatment/discrimination-workplace>
- Gestione della Diversity, Equity and Inclusion. (n.red.). <https://www.dnv.it/services/gestione-della-diversity-equity-and-inclusion-227567/>
- Discriminarea și egalitatea la locul de muncă: o revizuire a conceptelor, Manuela Tomei, Organizația Internațională a Muncii, 2003, <https://www.fondazioneforensebolognese.it/uploads/files/03%20-%201%20ottobre%20ROSAS%20articolo%20TOMEI.pdf>

- Ocuparea forței de muncă și dizabilitatea în Uniunea Europeană, Marie Lecerf, Serviciul de Resurse al Parlamentului European, mai 2020, [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/651932/EPRS_BRI\(2020\)651932_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/651932/EPRS_BRI(2020)651932_EN.pdf)
- Dizabilitatea la locul de muncă: Company Practices, Biroul OIM pentru Activitățile Angajatorilor și Departamentul Competențe și Angajabilitate, 2010, https://webapps.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_emp/@ifp_skills/documents/publication/wcms_150658.pdf

Modulul 4

- „The Art of Communicating” by Thich Nhat Hanh, 2013, <https://harsh0620.github.io/PaperWrapper/Pdfs/selfdev/thich-nhat-hanh.pdf>
- Communication Skills: A Practical Guide to Improving Your Social Intelligence, Presentation, Persuasion and Public Speaking” by 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>
- "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" by Daniel Goleman, 1995, https://wtc.ie/images/pdf/Emotional_Intelligence/eq1.pdf
- 21 Days of Effective Communication, Ian Tuhovsky, 2018, <https://online-pmo.com/wp-content/Education/21%20Days%20of%20Effective%20Communication.pdf>
- Ajutor AI

Modulul 5

- Vak Gyermek Az Iskolában (Blind Children in School Environment). Editor: Somorjai Ágnes, Publisher: Vakok

Modulul 6

- Chappelow, C., & McCauley, C. (2019). *Cum arată cu adevărat un feedback bun*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2019/05/what-good-feedback-really-looks-like>
- Di Nobile, F. (2022). *Evaluarea formativa e sommativa tra differenze e somiglianze: in allegato una griglia di osservazione e valutazione per la scuola superiore di I grado*. Scuole. <https://www.orizzontescuola.it/valutazione-formativa-e-sommativa-tra-differenze-e-somiglianze-in-allegato-una-griglia-di-osservazione-e-valutazione-per-la-scuola-superiore-di-i-grado/#:~:text=Gli%20esami%20di%20fine%20ciclo,pi%C3%B9%20comuni%20di%20valutazione%20formativa>
- Henderson, L. (2023). *Feedback constructiv: De ce este important și 7 moduri de a-l oferi*. Nifty Technologies. <https://niftypm.com/blog/constructive-feedback/>
- Romansky, L., Garrod, M., Brown, K., & Deo, K. (2021). *Cum să măsoarăți incluziunea la locul de muncă*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/05/how-to-measure-inclusion-in-the-workplace>
- Touger, M. (2023). *Ce este un loc de muncă incluziv? Înțeles pentru toți*. <https://www.understood.org/en/articles/what-does-an-inclusive-workplace-really-mean-for-people-with-disabilities>
- Universitatea din Greenwich (2024). *Evaluare formativă vs. evaluare sumativă*. <https://www.gre.ac.uk/learning-teaching/assessment/assessment/design/formative-vs-summative>
- [Vietnam Teaching Jobs](https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/) (2018). *Evaluarea formativă și sumativă: Care este diferența?* <https://vietnamteachingjobs.com/formative-and-summative-assessment/>

VERSIUNEA AUDIO A ACESTUI DOCUMENT ESTE DISPONIBILĂ AICI:





VIPs VIBES

MANUAL

metodologic pentru

ASISTENȚII VIP

și mentori

Pachetul de lucru 2



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

"The inclusion of visually impaired persons in the bakery sector", nr 2023-1-RO01-KA220-VET-000154452