



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

1) La cucina Vegan, si realizza sostituendo gli ingredienti di origine animale con altri di origine vegetale?

- Si, sempre
- No, mai
- Qualche volta

2) Come devono essere collocati gli strumenti e gli accessori in una cucina?

- Vicino ai piani di lavoro
- In maniera ergonomica
- Sotto il lavello

3) Come devono essere consumati i vegetali perché mantengano il 100% delle loro proprietà nutritive?

- Crudi
- Cotti stufati
- Cotti al forno

4) Cosa è indispensabile controllare per primo in un cibo scaduto, per decidere se è ancora consumabile?

- Le tipologie degli ingredienti
- Le caratteristiche organolettiche
- I giorni trascorsi dalla data di scadenza

5) Con quale frequenza è necessario pulire i piani di lavoro e di appoggio?

- Dopo pranzo e dopo cena
- A fine giornata
- Tra una preparazione e l'altra

6) Tra la mondatura e il lavaggio delle verdure, quale operazione va eseguita per prima?

- A seconda della tipologia di verdura
- Sempre la mondatura
- Sempre il lavaggio

7) Quali sono le tre preparazioni più realizzate per riutilizzare scarti e frattaglie?

- Pasta fresca, ragù, polpettoni
- Brodo vegetale, farifrittate, torte salate
- Torte, muffin, infusi

8) Nella preparazione della "Linea", in che ordine vanno posizionate le vaschette contenenti gli ingredienti da utilizzare?

- In ordine di presa e utilizzo
- In ordine di taglio
- In ordine sparso

9) Qual è, nella maggior parte delle situazioni il movimento corretto da compiere, per mescolare una preparazione?

- Rotatorio in senso orario
- Dall'alto verso il basso e dal centro verso i bordi
- Dal basso verso l'alto e dai bordi verso il centro

10) Per una corretta raccolta differenziata, dove devono essere gettati i rifiuti in alluminio?

- A seconda delle direttive comunali
- Sempre insieme alla plastica
- Sempre insieme al vetro

11) Nel lavaggio a mano delle stoviglie, dove prima si insaponano e poi sciacquano, qual è la corretta sequenza da compiere?

- Trattare le stoviglie una alla volta
- Insaponare tutto e poi sciacquare
- Prima le più grandi e poi le più piccole

12) Cosa prevede la procedura corretta per la pulizia dei piani di lavoro, in merito alla sequenza da compiere e dei materiali da utilizzare?



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

- Detergere e sciacquare con panni/spugne
- Detergere e sciacquare con carta monouso
- Sciacquare, detergere e risciacquare con carta monouso

13) Con che intensità è corretto regolare i fuochi, per fare in modo che le verdure rilasciano la loro acqua durante la cottura?

- Bassa intensità
- Media intensità
- Massima intensità

14) Se utilizziamo un piano a induzione, di che materiale devono essere composte pentole e padelle per poter funzionare?

- Alluminio
- Acciaio inox
- Materiale ferroso

15) Qual è la corretta procedura per procedere al taglio delle verdure con un coltello?

- Sopra un qualsiasi piano d'appoggio
- Utilizzare un tagliere
- Senza nessun piano d'appoggio

16) Di quale materiale devono essere composti accessori e taglieri per essere considerati igienici e non rovinare pentole e padelle antiaderenti?

- Plastica alimentare
- Legno
- Acciaio

17) Come deve essere l'acqua quando necessita di essere aggiunta a una preparazione?

- Calda
- Bollente e salata
- Fredda

18) Che cos'è l'acquafaba?

- L'acqua di cottura della pasta
- L'acqua di cottura delle verdure
- L'acqua di cottura dei ceci

19) Quale tra questi è un riutilizzo corretto di un'acqua di cottura delle verdure?

- Brodo vegetale
- Nessuno, si deve buttare via
- Innaffiare le piante

20) Per ottenere un brodo dal sapore equilibrato, in che quantità devono essere utilizzati cipolle, carote e sedano?

- In parti uguali pensandoli già mondati
- Cipolla, carote e il doppio di sedano
- Cipolla, sedano e il doppio di carote

21) Che proprietà particolari hanno aglio e cipolla se consumati crudi?

- Antinfiammatorie
- Antibiotiche
- Combattono i radicali liberi

22) Quali caratteristiche deve possedere un olio di semi o di oliva per essere genuino e quindi sano?

- Deve essere dell'unione europea
- Italiano; estratto a caldo
- Italiano; estratto a freddo

23) Che cos'è il "punto di fumo" di un olio da cucina?

- Il momento in cui si vede il fumo
- La temperatura in cui inizia a bruciare
- La temperatura del fine cottura

24) Oltre che per insaporire, per quale altro motivo si opera la sfumata con il vino?



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

- Per bilanciare il sapore dei grassi
- Per rendere alcolica la preparazione
- Per ammorbidire gli ingredienti

25) Come si calcolano i tempi di cottura di una preparazione?

- Guardando un orologio
- Non si calcolano; si usano i cinque sensi
- Puntando una sveglia

26) Qual è la differenza sostanziale tra spezie ed erbe aromatiche?

- Nessuna differenza
- La salatura delle preparazioni
- Provenienza e utilizzo fresco/essiccato

27) Nella salatura delle preparazioni, che differenza c'è tra la "presa" e il "pizzico"?

- Nessuna differenza
- La grandezza dello strumento utilizzato
- Le dita delle mani con cui si preleva la quantità di sale

28) Che cosa sono le "combinazioni alimentari"?

- Gli abbinamenti degli ingredienti che permettono a una preparazione di essere equilibrata nei sapori.
- Gli abbinamenti dei cibi che ne consentono una facile digestione e un corretto assorbimento.
- Gli abbinamenti delle varie portate di uno stesso menù o pasto

29) Quali sono le fondamentali distinzioni che è opportuno fare riguardanti la pasta intesa come primo piatto?

- Secca e fresca; lunga e corta
- Secca e fresca; bianca e gialla
- Lunga e corta; cotta e cruda

30) Quali devono essere le dosi di farina e acqua per la realizzazione di una pasta fresca con la semola di grano duro?

- Dipende dall'umidità della farina
- Il peso dell'acqua deve essere l'esatta metà di quello della farina
- Devono avere lo stesso identico peso

31) Quali sono le fasi della preparazione dei risotti?

- Preparazione del brodo, soffritto con scalogno e olio, tostatura del riso, sfumata con il vino, aggiunta degli ingredienti, cottura, mantecatura
- Bollitura nel brodo, soffritto di scalogno, aggiunta degli ingredienti, cottura, condimento, mantecatura, presentazione
- Lavaggio del riso, preparazione del brodo, soffritto con scalogno e olio, tostatura del riso, sfumata con il vino, aggiunta degli ingredienti, cottura, mantecatura, presentazione

32) A quanti gradi è raccomandata la cottura nel classico forno di casa per del pane, delle focacce o delle pizze?

- 230 gradi
- 250 gradi
- 190/200 gradi

33) Cosa si intende nello specifico quando si parla di "prodotti da forno"?

- Tutti i prodotti che cuociono nel forno
- Prodotti composti principalmente da acqua e farina, con altre componenti facoltative
- Prodotti composti principalmente da acqua, farina, lievito e sale

34) Qual è il primo ingrediente da mettere quando si opera la farcitura di un prodotto di paninoteca o piadineria?



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

La salsa

Gli ingredienti più saporiti

Pomodoro e lattuga

35) Cosa caratterizza un piatto unico e quali requisiti deve avere per essere considerato tale?

E' un'unica preparazione calda che fa da intero pasto e deve essere sostanzioso, abbondante, equilibrato e bilanciato.

E' un'unica preparazione fredda che fa da intero pasto e deve essere sostanzioso, abbondante, equilibrato e bilanciato.

E' un'unica preparazione che fa da intero pasto e deve essere sostanzioso, abbondante, equilibrato e bilanciato.

36) In che ordine vanno uniti gli ingredienti per la corretta realizzazione di una pastella?

Acqua, insaporitori, farina

Farina, insaporitori, acqua

Acqua, farina, insaporitori

37) Da cosa si distingue principalmente un sugo da un ragù?

Dal tipo di pasta che si deve condire

Dagli ingredienti del soffritto

Il ragù contiene la passata di pomodoro

38) Da cosa si distingue principalmente un sugo da una salsa?

Il sugo subisce una cottura, la salsa no

La diversa consistenza

La salsa accompagna altre pietanze

39) Quali sono i fattori che determinano il miglior abbinamento in assoluto tra un secondo e un contorno?

L'equilibrio dei sapori e la loro unione perfetta

Sapori forti e cottura leggera

Devono contenere entrambi gli stressi ingredienti

40) Quali sono i nutrienti contenuti dai legumi ovvero la parte proteica dell'alimentazione Vegan?

Fibre, vitamine, sali minerali, lecitina e potassio

Proteine, amminoacidi e sali minerali

Fibre, proteine carboidrati e sali minerali

41) Che tipologia di cottura è quella a vapore nello specifico?

Per "irraggiamento"

Per "induzione"

Per "convezione"

42) Qual è la caratteristica fondamentale di una guarnizione di una pietanza nella cucina Vegan?

Deve contenere gli stessi ingredienti della pietanza

Deve essere consumata insieme alla pietanza

Deve sempre essere il contorno della pietanza

43) Nella pratica del riutilizzo creativo degli avanzi, cosa vengono avanzi, oltre agli avanzi stessi?

I liquidi di scarto delle verdure

Buccie e polpa della frutta

Scarti e frattaglie

44) Qual è il modo più sicuro che accertarsi che un vino, una birra o un liquore sia Vegan?

Controllare che sull'etichetta vi sia stampato il simbolino "Vegan ok"



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

Effettuare una ricerca sul sito  
www.barnivore.com  
 Controllare la provenienza

45) Quali sono gli ingredienti di base per realizzare un pan di Spagna?

Farina, zucchero, lievito, olio, latte di soia o acqua  
 Farina, zucchero, lievito, olio e latte di soia  
 Farina, zucchero, lievito, olio e acqua

46) Perché è utile aggiungere un pizzico di sale agli altri ingredienti nelle preparazioni dei dolci Vegan?

Perché è un esaltatore di sapidità  
 Perché il sale nelle preparazioni di pasticceria dolcifica  
 Perché serve regolare la dolcezza dello zucchero

47) Perché l'autoproduzione di alimenti, detersivi e cosmetici è considerata una pratica fondamentale nei principi del Veganismo?

Permette di risparmiare molti soldi e aiuta la diffusione del Veganismo  
 Consente di evitare che i conservanti dei prodotti industriali contaminino le preparazioni e l'ambiente  
 Consente di utilizzare prodotti sani e genuini, di non immettere sostanze inquinanti nell'ambiente, di rispettare il nostro corpo e di risparmiare molti soldi

48) Qual è la caratteristica più importante che deve avere una squadra di lavoro in una cucina?

La competenza e la velocità  
 L'affiatamento tra tutti i componenti  
 Condividere gli stessi insegnamenti

49) Come si chiama quella condizione psicologica all'interno della quale è necessario entrare per sgombrare la mente da tutti i pensieri?

Apatia  
 Concentrazione  
 Essenza

50) Qual è la tecnica con cui si realizza la visione di sé stessi nel mondo?

Mentalizzazione  
 Psicologia orientativa  
 Auto osservazione

51) Qual è l'obiettivo che si raggiunge personalizzando le ricette e comprendendo quali sono le peculiarità della nostra mano in cucina?

Generare una tecnica di lavoro personale  
 Realizzare pietanze più gustose  
 Abbassare i costi

52) Qual è la quantità di aceto convenzionalmente corretta da utilizzare per condire un'insalata?

1 cucchiaino di aceto ogni cucchiaino di olio  
 La metà della quantità di olio  
 Lo stesso peso del sale

53) Cosa in cucina sono considerati sacri e non vanno mai assolutamente alterati a prescindere dalle motivazioni?

Gli attrezzi e gli strumenti  
 I tempi di cottura  
 Gli avanzi

54) Con quanti tavoli è consigliato avviare un'attività di ristorazione Vegan?

30 tavoli  
 20 tavoli



## Corso di base di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

10/12 o anche meno

55) Tra l'acquisto degli ingredienti e la stesura di un menù, cosa deve essere compiuto per primo?

- L'acquisto degli ingredienti  
 La stesura del menù  
 Devono andare di pari passo

56) Quale tra questi è uno dei più importanti risultati che si ottengono seguendo le pratiche dell'Igienismo?

- L'autoguarigione del corpo  
 Non ammalarsi mai  
 Rimanere sempre in forma

57) Cosa è necessario fare con delle teste d'aglio appena acquistate per evitare che uno spicchio rovinato possa rovinare gli altri?

- Sgranare e tenere sul balcone  
 Sgranare e conservare in frigorifero  
 Sgranare e conservare immersi in acqua

58) Che tipo di movimento deve essere effettuato per realizzare il salto delle verdure in una padella?

- Verticale verso l'alto  
 Orizzontale rotatorio  
 Verticale verso il basso

59) Quale tra questi è un metodo per risparmiare gas e tempo nelle bolliture?

- La temperatura ambiente della cucina  
 L'intensità dei fuochi al massimo  
 Salare subito l'acqua

60) Qual è la migliore situazione in assoluto in cui si realizza il confronto costruttivo?

- Confrontare siti e libri  
 Cucinare insieme ad altri

Confrontare libri e articoli

---

### Punteggi

Scopri il livello di preparazione che hai raggiunto.

Il numero dei punteggi è riferito alle domande a cui hai risposto correttamente.

---

**Da 0 a 12:** scarso! Forse non hai seguito con la dovuta attenzione le sezioni del corso. Ti consigliamo di ripartire dall'inizio.

**Da 13 a 24:** insufficiente! Hai compreso la parte teorica ma non sei ancora in grado di cucinare; ricomincia a seguire il corso ripartendo dal livello 2.

**Da 25 a 36:** sufficiente! Non morirai di fame ma sei ben lontano dal realizzare qualcosa di gustoso e ricercato; ricomincia a seguire il corso ripartendo dal livello 3.

**Da 37 a 48:** buono! Sei in grado di realizzare delle buone pietanze, ma ti mancano fantasia e creatività; ricomincia a seguire il corso ripartendo dal livello 4.

**Da 49 a 55:** ottimo! Hai però ancora qualcosa da affinare nelle tue competenze di livello superiore. Ricomincia a seguire il corso ripartendo dal livello 5.

**Da 56 a 60:** eccellente! Hai raggiunto un grado di preparazione da Vegan Chef. Continua così, i successi culinari fanno parte di te!

**Buon Vegan-appetito e buon divertimento!**