



## Corso avanzato di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

1) Cos'è "Hado" nella cultura giapponese?

- Una tecnica di cottura sperimentale
- Una memoria, in grado di rilevare la vibrazione di un'energia
- Una meditazione molto profonda

2) Qual è la corretta definizione di "sapore"?

- La stimolazione delle papille gustative
- Il risultato degli abbinamenti degli ingredienti
- Ciascuna delle sensazioni offerte dall'apparato gustativo

3) Come si suddividono le verdure a foglia?

- Larga, stretta, verde e rossa
- Piccola, grande, verde e bianca
- Larga, verde, rossa e bianca

4) Quante porzioni di ortaggi bisognerebbe mangiare tutti i giorni?

- 2; pranzo e cena
- 2; colazione e cena
- 3; colazione, pranzo e cena

5) Quali sono le caratteristiche fondamentali delle radici?

- Un restringimento nella parte superiore e inferiore
- Raccolgono i nutrienti dal terreno e non possono generare germogli
- Sono interrate e ricavano il nutrimento dalla terra.

6) Cosa si intende con il termine "cereale"?

- Un vegetale da cui si ricava farina
- Una coltivazione che produce semi
- Qualsiasi pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Graminacee

7) Cosa distingue principalmente i cereali dagli pseudocereali?

- Gli pseudocereali non contengono glutine
- I cereali non contengono glutine
- Alcuni processi di raffinazione

8) Qual è la sostanziale differenza tra il bulgur e il cous cous?

- La diversa coltivazione
- Il bulgur conserva la crusca
- I diversi modi di cottura

9) Quali sono i nutrienti che caratterizzano maggiormente la frutta a guscio?

- Le vitamine
- I grassi così detti "buoni"
- I sali minerali

10) Come vanno trattati in cucina i semi commestibili?

- Possono essere tostati
- Possono essere abbrustoliti
- Non devono né tostare né abbrustolire

11) Nei 7 gruppi di alimenti come sono classificati gli ortaggi?

- In due gruppi separati in base all'apporto vitaminico
- In un solo gruppo a sé stante
- Nel quarto gruppo

12) Che cos'è la reazione di Maillard?

- La reazione chimica che in cottura brucia i cibi
- La reazione chimica che in cottura conferisce doratura ai cibi
- La reazione chimica che in cottura asciuga troppo ai cibi



## Corso avanzato di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

13) Come deve essere trattato il farro decorticato in cucina?

- Ammolto per 8 ore e cottura per 1 ora
- Cottura per 3 ore
- Ammolto per 2 ore e cottura per 2 ore

14) A che cosa bisogna porre principalmente attenzione da durante la preparazione di una pastella con la farina di legumi?

- Alla salatura
- Alla consistenza
- All'aggiunta di spezie

15) Tra le farine particolari, qual è l'unica che è molto simile alla farina 00?

- Quella d'avena
- Quella di farro
- Quella di kamut

16) Tra le alghe commestibili, quale è chiamata anche "lattuga di mare"?

- L'alga Salicornia
- L'alga Nori
- L'alga Rossa

17) Quale soffritto è più indicato per esaltare il sapore dei funghi?

- Con aglio e olio evo
- Con cipolla e olio evo
- Con scalogno e olio evo

18) Qual è l'unico addensante che deve utilizzato per la preparazione dei burger?

- L'amido di mais
- La fecola di patate
- La farina di ceci

19) Tra i grassi vegetali, quali sono quelli assolutamente da evitare?

- I grassi non idrogenati
- I grassi idrogenati
- I grassi saturi e insaturi

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

- La temperatura in cui si iniziano a vedere sostanze volatili
- La temperatura in cui l'olio brucia
- La temperatura in cui il fumo prodotto diventa più intenso

21) Che cos'è il daikon?

- Un ortaggio della stessa famiglia delle carote
- Un tubero
- Una radice prodotta da un genotipo del ravanello

22) Se senti parlare di "pastello" e di "panetto" a quale preparazione si sta facendo riferimento?

- Pasta sfoglia
- Pasta choux
- Pasta frolla

23) Cosa distingue gli stuzzichini dagli antipasti?

- Le dimensioni gli stuzzichini sono più grandi
- Gli ingredienti
- Le dimensioni gli stuzzichini sono più piccoli



## Corso avanzato di cucina Vegan di Vegan Channel

### Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

24) Qual è il metodo più sicuro per sapere se una bevanda alcolica è Vegan?

- Leggere l'etichetta
- Consultare il sito [barnivore.com](http://barnivore.com)
- Guardare il colore

25) Che cosa significa letteralmente il termine "mignon" riferito alla relativa pasticceria?

- Piccolo e grazioso
- Ridotto e gustoso
- Grande e buono

26) Nella lavorazione dei crackers è previsto oppure no l'utilizzo del lievito di birra?

- No
- Sì
- Si possono fare sia con che senza

27) Quanto deve lievitare il composto per il pane di riso, prima di essere infornato?

- 3 ore
- Fino al raddoppio
- 4 ore

28) Che cosa sono i fagioli azuki?

- Soia rossa
- Fagioli messicani
- Fagioli rossi

29) Che cos'è la lavorazione "crush"?

- Quella con cui si ricava la lecitina di soia
- Quella con cui si estrae l'olio di soia
- Quella con cui si macina la farina di soia

30) Cos'è il kefir?

- Una bevanda fermentata
- Un derivato del latte di soia
- Un altro nome del tempeh

31) Perché durante la germogliazione il contenitore deve essere coperto con un canovaccio?

- Per accelerare il processo
- Per evitare che entri la polvere
- Per ricreare le condizioni di assenza di luce che esistono sotto il terreno

32) Come si ottiene il tofu?

- Attraverso fermentazione
- Attraverso cagliata
- Frullando la soia bollita

33) Perché i formaggi Vegan non filano?

- Perché contengono addensanti
- In realtà filano ma solo ad alte temperature
- Perché non contengono caseina

34) I dadi vegetali si autoproducono attraverso cottura o a crudo?

- In tutti e due i modi
- Solo attraverso cottura
- Solo a crudo

35) Come si può evitare la contaminazione alimentare

- Attraverso il lavaggio dei frigoriferi
- Con pulizia in genere, lavaggio della mani e stoccaggio corretto dei cibi
- Utilizzando diverse dispense per lo stoccaggio dei cibi

36) Quale predisposizione mentale deve avere un vero Vegan Chef

- Il lavoro è il lavoro
- Arroganza e presunzione
- Saggezza e umiltà



Corso avanzato di cucina Vegan di Vegan Channel

## Test di verifica delle competenze acquisite

Verifica il tuo grado di preparazione con le soluzioni del test

---

---

### 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:** insufficiente! Forse non hai seguito con la dovuta attenzione le sezioni del corso. Ti consigliamo di ripartire dall'inizio.

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

**Da 25 a 36: ottimo!** Hai raggiunto un grado di preparazione da Vegan Chef avanzato. Continua così, i successi culinari fanno sempre più parte di te!

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