



## Deutsche & angloamerikanische Einheiten

|             |                                                                  |              |                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bch.</b> | Becher                                                           | <b>kg</b>    | kilogram = Kilogramm                                                     |
| <b>Bl.</b>  | Blatt                                                            | <b>KL</b>    | TL = Teelöffel                                                           |
| <b>Bd.</b>  | Bund                                                             | <b>l</b>     | liter = Liter                                                            |
| <b>bn</b>   | bunch = Bund                                                     | <b>lb</b>    | pound = ca. 450 g (16 oz)                                                |
| <b>c</b>    | cup = (US-)Tasse =<br>ca. 240 ml = 8 fl. oz                      | <b>lg</b>    | large = groß                                                             |
| <b>cb</b>   | ccm = Kubikzentimeter                                            | <b>md</b>    | medium = mittel                                                          |
| <b>cl</b>   | Zentiliter = 10 ccm                                              | <b>mg</b>    | milligram = Milligramm                                                   |
| <b>cn</b>   | can = Dose                                                       | <b>ml</b>    | milliliter = Milliliter = ccm                                            |
| <b>ct</b>   | carton = Karton                                                  | <b>oz</b>    | ounce = ca. 30 g (siehe auch „fl“)                                       |
| <b>dag</b>  | Dekagramm = 10 Gramm                                             | <b>pk</b>    | package = Packung                                                        |
| <b>dl</b>   | Deziliter = 0,1 Liter                                            | <b>pn</b>    | pinch = Prise                                                            |
| <b>dr</b>   | drop = Tropfen                                                   | <b>pt</b>    | pint = ca. 1/2 Liter                                                     |
| <b>ds</b>   | dash = Spur, Schuss                                              | <b>qt</b>    | quart = ca. 1 Liter (1/4 gallon)                                         |
| <b>ea</b>   | each = alt für: Stück                                            | <b>sl</b>    | slice = Scheibe (oft auch Blatt)                                         |
| <b>EL</b>   | Esslöffel                                                        | <b>stick</b> | in USA kauft man Butter in Paketen<br>mit 4 Sticks à 1/4 lb (= 4 x 113g) |
| <b>fl</b>   | fluid ounce (fl oz) = ca. 30 ml                                  | <b>T/tb</b>  | tablespoon = Essloeffel = 15 ml                                          |
| <b>g/gr</b> | gram = Gramm<br>(Achtung: gr kann auch für<br>groß stehen!)      | <b>t/ts</b>  | teaspoon = Teeloeffel = 5 ml                                             |
| <b>ga</b>   | gallon = ca. 4 Liter<br>(US Gallon: 3,7 l - 1 UK gallon = 4,5 l) | <b>TL</b>    | Teelöffel = Kaffeelöffel                                                 |
| <b>in</b>   | inch = ca. 2,5 cm                                                |              |                                                                          |

## Umrechnungen

### Fahrenheit zu Celsius

325° F = **162 Grad Celsius**

350° F = **175 Grad Celsius**

375° F = **190 Grad Celsius**

400° F = **205 Grad Celsius**

425° F = **218 Grad Celsius**

450° F = **232 Grad Celsius**

### Teelöffel zu Gramm

1 Teelöffel entspricht ca. 5 ml oder

Backpulver: 3 g

Paprika: 2 g

Salz: 5 g

Speisestärke: 3 g

Zimt: 2 g

Zucker: 4 g

### Esslöffel zu Gramm

1 Esslöffel entspricht ca. 15 ml oder 3 TL oder

Butter: 15 g

Haferflocken: 8 g

Mehl: 10 g

Kakao: 5 g

Salz, Reis: 15 g

Speisestärke: 9 g

Zucker, Grieß: 12 g

### Tasse (US cup) zu Gramm

Mehl und Puderzucker

1/8 cup = 15 Gramm

1/4 cup = 30 Gramm

1/3 cup = 40 Gramm

1/2 cup = 60 Gramm

1 cup = 120 Gramm

Butter und Zucker

1/8 cup = 30 Gramm

1/4 cup = 55 Gramm

1/3 cup = 75 Gramm

1/2 cup = 115 Gramm

1 cup = 225 Gramm

## Conversion-Tools

Ein praktischer Online-Umrechner von (US-) Tassenmaßen in Gewicht findet sich unter

[www.gfra.de/usfood/convers.htm](http://www.gfra.de/usfood/convers.htm)

Eine Übersichtsliste cup zu Gramm gibt es unter

[www.gfra.de/usfood/cup\\_tabelle1.htm](http://www.gfra.de/usfood/cup_tabelle1.htm)

Ein nützliches Freeware-Tool für Win-PCs, das allerlei Maße umrechnet:

<http://joshmadison.com/software/convert/>

# Das Kochbuch für Geeks



## Das Periodensystem der Lebensmittel

| I                                          | II                                            | IIIb              | IVb                     | Vb                     | VIb                                   | VIIb               | Ib               | IIb                              | III                                         | IV                                        | V                           | VI                       | VII                         | VIII                                          |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| 1<br>Hackfleisch                           |                                               |                   |                         |                        |                                       |                    |                  |                                  |                                             |                                           |                             |                          |                             | 2<br>Frischfisch                              |
| 3<br>frisches<br>Geflügel                  | 4<br>Wurst in<br>Scheiben                     |                   |                         |                        |                                       |                    |                  |                                  | 5<br>Avocado-<br>aufstrich                  | 6<br>Blattgemüse                          | 7<br>Beeren                 | 8<br>Sprossen            | 9<br>frische Kräuter        | 10<br>Räucherfisch                            |
| 11<br>Fleisch am<br>großen Stück           | 12<br>Frischkäse                              |                   |                         |                        |                                       |                    |                  |                                  | 13<br>gekochtes<br>Essen, im<br>Kühlschrank | 14<br>frische Pilze                       | 15<br>Aprikosen             | 16<br>Zitronengras       | 17<br>frische Chilis        | 18<br>eingelegte<br>Matjes                    |
| 19<br>Wurst<br>im Ring                     | 20<br>geriebener<br>Käse oder<br>Scheibenkäse | 21<br>Frischmilch | 22<br>Joghurt           | 23<br>Süße Sahne       | 24<br>Tofu frisch                     | 25<br>Toastbrot    | 26<br>Sahnetorte | 27<br>Obstkuchen                 | 28<br>geöffnete<br>Wurst- und<br>Fischdosen | 29<br>Gemüse<br>allgemein                 | 30<br>Bananen               | 31<br>frischer<br>Ingwer | 32<br>Frischer<br>Knoblauch | 33<br>Anchovis<br>im Glas                     |
| 34<br>Geräucherter<br>Schinken am<br>Stück | 35<br>Eier                                    | 36<br>Quark       | 37<br>Saure Sahne       | 38<br>Käse<br>am Stück | 39<br>Sojamilch                       | 40<br>Vollkornbrot | 41<br>Stollen    | 42<br>Fruchtsaft,<br>angebrochen | 43<br>Pickles,<br>angebrochen               | 44<br>Kartoffeln                          | 45<br>Äpfel                 | 46<br>Zwiebeln           | 47<br>Mayo in der<br>Tube   | 48<br>Tiefkühlfisch                           |
| 49<br>Hartwurst                            | 50<br>Kaffee                                  | 51<br>H-Milch     | 52<br>Haltbare<br>Sahne | 53<br>Butter           | 54<br>Tofu im Glas                    | 55<br>Haferflocken | 56<br>Kekse      | 57<br>Marmelade,<br>angebrochen  | 58<br>gekochtes<br>Essen,<br>eingefroren    | 59<br>TK-Gemüse                           | 60<br>TK-Obst               | 61<br>Nussöle            | 62<br>Senf im Glas          | 63<br>sauer<br>eingelegerter<br>Fisch im Glas |
| 64<br>Dosenwurst                           | 65<br>Margarine                               | 66<br>Nutella     | 67<br>Bier              | 68<br>Butterschmalz    | 69<br>Sojapudding                     | 70<br>Müsli        | 71<br>Schokolade | 72<br>Ahornsirup                 | 73<br>Tiefkühlpizza                         | 74<br>Harissa                             | 75<br>Dörrobst              | 76<br>Olivenöl           | 77<br>Sojasauce             | 78<br>Thunfisch in<br>der Dose                |
|                                            |                                               | 81<br>Ketchup     | 82<br>Wein              | 83<br>Tee              | 84<br>vegetarische<br>Brottaufstriche | 85<br>Mehl         | 86<br>Honig      | 87<br>Softdrinks                 | 88<br>Dosenuppen                            | 89<br>Gemüsebrühe-<br>Pulver              | 90<br>ganze Nüsse           | 91<br>Neutrales Öl       | 92<br>Trocken-<br>kräuter   | 93<br>Essig                                   |
|                                            |                                               |                   |                         |                        | 99<br>Pasta                           | 100<br>Reis        | 101<br>Zucker    | 102<br>Getränke-<br>sirups       | 103<br>Trekking-<br>Nahrung                 | 104<br>gefrier-<br>getrocknetes<br>Gemüse | 105<br>Obst in<br>Konserven | 106<br>Senf              | 107<br>Gewürze              | 108<br>Salz                                   |

**Hinweis:** Mit steigender Ordnungszahl sinkt hier die Reaktivität der Stoffe, ihre Halbwertszeit steigt.

<= 1 Tag      mehrere Tage      mehrere Wochen      Monate      Jahre      Ordnungszahl →  
 Hackfleisch      Bananen      Schokolade      Olivenöl      Salz