

Das Kochbuch für Geeks



Deutsche & angloamerikanische Einheiten

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

Eine Übersichtsliste cup zu Gramm gibt es unter

www.gfra.de/usfood/cup_tabelle1.htm

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

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

Entnommen aus: Das Kochbuch für Geeks

Mela Eckenfels & Petra Hildebrandt
240 Seiten, 2007, 15,90 Euro
Mit Referenzkarte
ISBN 978-3-89721-462-0

Kochen ist auch nicht schwerer als Programmieren! Vom hilflosen Nerd über Mamas Liebling bis zum kulinarischen Geek finden im »Kochbuch für Geeks« alle passende Küchen-Hacks, die zum Nachmachen inspirieren.



O'REILLY[®]
www.oreilly.de

Das Kochbuch für Geeks



Das Periodensystem der Lebensmittel

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



Entnommen aus: Das Kochbuch für Geeks

Mela Eckenfels & Petra Hildebrandt
 240 Seiten, 2007, 15,90 Euro
 Mit Referenzkarte
 ISBN 978-3-89721-462-0

Kochen ist auch nicht schwerer als Programmieren! Vom hilflosen Nerd über Mamas Liebling bis zum kulinarischen Geek finden im »Kochbuch für Geeks« alle passende Küchen-Hacks, die zum Nachmachen inspirieren.

O'REILLY[®]
 www.oreilly.de