

Zubereitung: Maße und Gewichte in Rezepten

Maße und Gewichte werden in Rezepten in unterschiedlicher Weise angegeben. Es gibt Volumenangaben, die entweder in echten Einheiten wie Liter [l] oder Kubikcentimeter [cm³] oder auch in küchentypischen Hilfsmaßen wie *Tasse* [Ta.] angegeben werden. Andere Zutaten werden nach Gewicht wie Gramm [g] oder Kilogramm [kg] angegeben. Volumen und Gewicht, eigentlich der "Wägewert", also die physikalische Masse, lassen sich messen: mit einem [Messbecher](#) oder einer [Küchenwaage](#). Je nach Zutat lassen sich Volumenangaben in Gewicht oder Gewichtsangaben in Volumen umrechnen.

Schwieriger wird es bei küchenüblichen Spezialbegriffen wie *Prise* [Pr.], *Messerspitze* [Msp.], *Tropfen* [Tr.], *Spritzer* [Spr.], *Beutel*, *Bund* [Bd.]. Hier wird der Versuch einer Beschreibung gemacht.

Interessant werden solche Umrechnungen, wenn unübliche Mengen zubereitet werden sollen. Beim Vorbereiten der Marinade für Schwenkbraten anlässlich einer großen Party mit 60 Personen stellt sich schon mal die Frage, wie viel denn 60 Messerspitzen einer Zutat wirklich sind.

Zum Thema Masse-Gewicht siehe Weblinks unten. Hier wird, weil küchenüblich, vom "Gewicht" gesprochen, auch wenn das eigentlich falsch ist.

Inhaltsverzeichnis

- [1 Tabelle der Maßangaben](#)
- [2 Umrechnungstabelle der Maßangaben](#)
- [3 Maße und Mengen verschiedener Zutaten](#)
- [4 Essbesteck](#)
- [5 Englischsprachige Rezepte](#)
- [5.1 Internationale Maße \(USA\)](#)
- [6 Weblinks](#)

Tabelle der Maßangaben

| Volumenangaben | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------|--------------------|---------------------------------|---|
| Abk. | Bezeichnung | engl. Abk. | engl. Bezeichnung | Menge | Erläuterung |
| cm ³ | Kubikzentimeter | cc | cubic (centimetre) | Standardeinheit für das Volumen | veraltet auch: ccm, cm3, cm ^{^3} |
| l | Liter | l | Liter | 1000 cm ³ | Volumenmaß für Flüssigkeiten |
| dl | Deziliter | dl | decilitre | 100 cm ³ | |
| cl | Centiliter | cl | centilitre | 10 cm ³ | häufig in Cocktailrezepten |

| ml | Milliliter | ml | millilitre | 1 cm ³ | |
|------------------------|-------------|--------------------------|-------------|---|---|
| | | fl, fl.oz., oz.fl. | fluid ounce | UK Imperial: 28,4 cm ³ US wet: 29,6 cm ³ | |
| Ta | Tasse | c | cup | 75 cm ³ 125 cm ³ 250 cm ³ US wet: 237 cm ³ | Mokka-/Espressotasse kleine Teetasse große Tasse 8 US fluid ounces |
| Gewichtsangaben | | | | | |
| Abk. | Bezeichnung | Abk. engl. | Bezeichnung | Menge | Erläuterung |
| g | Gramm | g | gram | Basiseinheit der Masse | Die Angaben sind Massen, man spricht aber vom Gewicht und misst auch das Gewicht |
| dg | Dezigramm | dg | decigram | 0,1 g | |
| cg | Centigramm | cg / cgm | centigram | 0,01 g | |
| mg | Milligramm | mg | milligram | 0,001 g | beim Kochen eher ungebräuchlich |
| dag | Dekagramm | | | 10 g | In Österreich gebräuchliche Angabe, üblicherweise kurz <i>Dekagenannt</i> . |
| kg | Kilogramm | kg | kilogram | 1000 g | |
| | Pfund | lb | pound | 500 g | |
| Küchenbegriffe | | | | | |

| Abk. | Bezeichnung | Abk. engl. | Bezeichnung | Menge | Erläuterung |
|----------|--------------|------------|-------------|--|--|
| Bd | Bund | bu | bunch | | z.B. 1 Bd. Petersilie, marktübliche Einheit... |
| Tr | Tropfen | dr | drop | $\frac{1}{30} \text{ cm}^3$ | 30 Tropfen Wasser ergeben einen cm^3 , der Faktor kann bei anderer Viskosität der Flüssigkeit auch abweichen. |
| Spr | Spritzer | ds | dash | ca. $0,6 \text{ cm}^3$ | Die Menge einer Flüssigkeit, die aus einer Flasche kommt, wenn diese einmal ganz kurz gekippt wird. |
| | Schuss | | shot | ca. 25 cm^3 | Die Menge einer Flüssigkeit, die aus einer Flasche kommt, wenn diese einmal ganz kräftig gekippt wird. |
| TL | Teelöffel | ts(p) | teaspoon | gestrichen: 5 cm^3 oder 5 ml | entspricht $\frac{1}{3}$ EL |
| BL | Barlöffel | ts(p) | teaspoon | gestrichen: 5 cm^3 oder 5 ml | entspricht $\frac{1}{3}$ EL oder 1 TL |
| EL | Esslöffel | tb(sp) | tablespoon | gestrichen: 15 cm^3 oder 15 ml | entspricht 3 TL |
| Msp | Messerspitze | | | | Die Menge eines Pulvers, die auf dem ersten cm eines Messers liegen bleibt. |
| Pr | Prise | pn | pinch | | Die Menge eines Pulvers, die beim Greifen zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten werden kann. |
| eischwer | | | | | Gewicht eines verwendeten Eies mit Schale. Wird in Kuchenrezepten verwendet, um die übrigen Zutaten passend zur Eimenge zu |

| | | | | | bemessen. Ein Hühnerei wiegt zwischen 50 und 75 g, je nach Größe (Klassifizierung) <i>Siehe: Eials Zutat.</i> |
|----------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|--|
| Allgemeine Begriffe | | | | | |
| Abk. | Bezeichnung | Abk. engl. | Bezeichnung | Menge | Erläuterung |
| Do | Dose | cn | can | | |
| Kt | Karton | ct | carton | | |
| Stk | Stück | pc | piece | | |
| Pk Pck | Päckchen Packung | pk | package | übliche Verkaufsmenge | zB.: 1 Pck Trockenhefe |
| Sch | Scheibe | sl | slice | | |
| Bl | Blatt | sh. | sheet | ca. 2 g | zB.: 1 Bl Gelatine |
| kl | klein | sm | small | | relative Angabe |
| mt | mittelgross | md | medium | | relative Angabe |
| gr | groß | lg | large | | relative Angabe |
| Getränkemaße | | | | | |
| Abk. | Bezeichnung | Abk. engl. | Bezeichnung | Menge | Erläuterung |
| $\frac{1}{8}$ | Achtel | | | 125 cm ³ | Kleines Weinglas |

| | | | | | |
|-----|---------|----|----------------------|---|--|
| 1/4 | Viertel | | | 250 cm ³ | auch: Schoppen, Weinglas |
| 1/2 | Halbe | | | 500 cm ³ | Bayern: normales Bierglas |
| | Maß | | | 1000 cm ³ | Bayern: großes Bierglas |
| | | pt | pint | UK Imperial: 568 cm ³ US wet: 473 cm ³ | 20 UK fluid ounces 16 US fluid ounces |
| | | qt | quart | UK Imperial: 1137 cm ³ US wet: 946 cm ³ | 40 UK fluid ounces 32 US fluid ounces |
| | | ga | gallon | UK Imperial: 4546 cm ³ US wet: 3785 cm ³ | 160 UK fluid ounces 128 US fluid ounces |
| | Pony | | pony (pony shot) | 30 cm ³ | Die kleinere Seite des Barmaßes: 1 fluid ounce |
| | Jigger | | jigger (single shot) | 44 cm ³ | Die größere Seite des Barmaßes: 1,5 fluid ounces |
| | | | double shot | 89 cm ³ | 2 Jigger: 3 fluid ounces |

Umrechnungstabelle der Maßangaben

Hier wird dargestellt, wie sich das Volumen einer Zutat in sein Gewicht und umgekehrt umrechnen lässt (gerundete Werte).

| Zutat | 100 g der Zutat = | 100 cm ³ der Zutat = |
|--------|---------------------|---------------------------------|
| Wasser | 100 cm ³ | 100 g |
| Zucker | 100 cm ³ | 100 g |
| Salz | 80 cm ³ | 125 g |

| | | |
|-------------------------------|---------------------|------|
| Reis | 115 cm ³ | 85 g |
| Mehl, Stärke, Semmelbrösel | 145 cm ³ | 70 g |
| Kakao | 170 cm ³ | 60 g |

Maße und Mengen verschiedener Zutaten

Hier wird dargestellt, welches Gewicht verschiedene Zutaten bei den Maßeinheiten Tee- und Esslöffel haben (gerundete Werte). Die Angaben gelten für genormte Messlöffel, die grundsätzlich „gestrichen“ verwendet werden. Löffel aus dem Besteckkasten haben unterschiedliche Größen und eignen sich nur als Notbehelf.

| Zutat | g im Teelöffel (5 ml) | g im Esslöffel (15 ml) |
|---|-----------------------|------------------------|
| Butter | 5 | 15 |
| Ei, verquirlt | -- | 60 |
| Joghurt | 7 | 20 |
| Käse, gerieben, Emmentaler, Greyerzer | 1,5 | 4 |
| Käse, gerieben, Parmesan, Shrinz | 2 | 7 g |
| Mandeln, gemahlen | 2 | 5 |
| Mehl | 2,5 | 10 |
| Öl | 4 | 12 |
| Petersilie, gehackt | 1,5 | 4 |
| Quark | 5 | 15 |

| | | |
|-------------------------|---|----|
| Rahm/Sahne, flüssig | 5 | 15 |
| Rahm, geschlagen | 3 | 7 |
| Salz | 6 | 15 |
| Speisestärke | 4 | 10 |
| Tomatenmark | 5 | 15 |
| Zucker | 5 | 15 |
| Zwiebel, fein gewürfelt | 3 | 10 |

Essbesteck

Bestecklöffel sind nicht genormt. Ältere Löffel fassen, weil meist größer und insbesondere tiefer, größere Mengen als heutige. Daher sollte man zum Abmessen im Handel erhältliche Maßlöffel verwenden.

- 1 Esslöffel = 10-15 ml
- 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = 9–12 g Mehl
- 1 Teelöffel = 5 ml = 3–4 g Mehl
- 1 Messerspitze = unbestimmte Menge, welche auf 5–10 mm passt

Englischsprachige Rezepte

Beim Suchen eines Rezeptes im Internet findet man natürlich häufig englischsprachige Rezepte mit den dort üblichen, oft noch nichtmetrischen Maßangaben. Das Thema taucht auch auf, wenn Rezepte des Koch-Wiki in die englischsprachige Fassung übertragen werden. Hier sollte allerdings versucht werden, weitgehend metrische Maßangaben zu verwenden.

Internationale Maße (USA)

- 1 Grain (gr - Gran) = 64,8 mg
- 1 Ounce (oz - Unze) = 28,35 g
- 1 Pound (lb - Pfund) = 16 oz = 453 g
- 1 fl.oz (fluid ounce) = 28,4 ml
- 1 Cup (Tasse) = 238 ml = 8 fl.oz
- 1 Pint (pt - Pinte) = 2 cup = 16 fl.oz.
- 1 Quart (Viertel) = 2 Pint
- 1 Gallone = 4 Quart = 3,785 Liter