

## Misure in cucina

A volte troviamo delle ricette che indicano le dosi degli ingredienti in cup, cucchiaini, tazzine, ecc. In questo caso non si riesce ad avere un'indicazione precisa dell'esatto peso specifico di un ingrediente, molto dipende dal **tipo di contenitore** (non tutte le tazzine sono uguali), se il cucchiaino sarà pieno o raso o più semplicemente dal tipo di **prodotto che si vuole dosare** (una tazza di maccheroni non sarà mai uguale ad una tazza di sale - neanche per il sapore, aggiungo io).

Nei paesi anglosassoni i kit di **cup, teaspoon, tablespoon**, ecc. (tazze, cucchiaini, mestolini, tazzine) si trovano facilmente, in Italia la cosa non è impossibile ma un po' più difficile.

Le indicazioni che seguono vogliono essere un aiuto in più, tenendo sempre ben presente che **non** sono misure "testate scientificamente e approvate dal ministero del Peso e Misure".

Un consiglio, per una preparazione usate sempre **la solita "cup"**, in questo modo gli ingredienti saranno dosati con la stessa unità di misura e con la giusta proporzione.



La **cup americana** corrisponde all'incirca a 230 ml.

1 bicchiere da tavola di **riso** = 160 gr.  
1 bicchiere da tavola di **latte** = 200 gr.

1 cucchiaino di **latte o acqua** = 15 gr.  
1 cucchiaino di **zucchero** = 15-20 gr.  
1 cucchiaino di **zucchero a velo** = 5 gr.  
1 cucchiaino di **farina** = 10-12 gr.  
1 cucchiaino di **fecola** = 20 gr.  
1 cucchiaino di **semolino** = 12 gr.  
1 cucchiaino di **pangrattato** = 12 gr.  
1 cucchiaino di **cacao** = 5 gr.  
1 cucchiaino di **panna** = 15 gr.  
1 cucchiaino di **olio** = 13-15 gr.  
1 cucchiaino di **burro** = 10 gr.

1 cucchiaino di **grana grattugiato** = 7-10 gr.  
1 cucchiaino di **miele** = 20-22 gr.  
1 cucchiaino di **marmellata** = 18-20 gr.  
1 cucchiaino di **sale grosso** = 25 gr.  
1 cucchiaino di **sale fine** = 20 gr.  
1 cucchiaino di **riso** = 20 gr.  
1 cucchiaino di **lievito in polvere** = 4 gr.  
1 cucchiaino di **sale fino** = 5 gr.

1 tazza di **riso** = 200 gr.  
1 tazza di **zucchero** = 250 gr.  
1 tazza di **farina** = 100 gr.  
1 tazza di **sale** = 250 gr.  
1 tazza di **pasta corta** = 200 gr.  
1 tazzina da caffè colma di **riso** = 70-80 gr.  
1 tazzina da caffè di **pastina** = 15 gr.

1 litro di **olio** = 900 gr.  
1 litro di **acqua** = 1 chilo

**Per tutti i liquidi** abbiamo all'incirca le seguenti unità di misura:

1 cucchiaino **da caffè** = 5 ml.  
1 cucchiaino **da tè** = 10 ml.  
1 cucchiaino **da tavola** = 15 ml.  
1 bicchierino **da liquore** = 30 ml.  
1 tazzina **da caffè** = 50 ml.  
1 tazza **da tè** = 150 ml.  
1 bicchiere **da tavola medio** = 200 ml.  
1 tazza **da caffelatte** = 250 ml.

### **Equivalenze:**

0,001 milligrammo *mg*  
0,01 centigrammo *cg*  
0,1 decigrammo *dg*  
**1 grammo g**  
10 decagrammi *dag*  
100 ettogrammi *hg*  
1000 chilogrammo *kg*

0.001 millilitro *ml*  
0,01 centilitro *cl*  
0,1 decilitro *dl*  
**1 litro l**  
10 decaltri *dal*  
100 ettoltri *hl*

### **infine...**

3 cucchiaini da caffè = 1 cucchiaino da minestra  
16 cucchiaini da minestra = 1 tazza da caffè/latte

2 tazze = mezzo litro  
4 tazze = 1 litro  
1 bicchiere da acqua = 2 decilitri  
1 bicchiere da vino = 1 decilitro

### **Oncia e libbra**

1 oncia = poco meno di 30 grammi = 30ml. = 1/8 cup  
2 once = 60 grammi = 60 ml. = 1/4 cup  
3 once = 90 grammi = 90 ml. = 3/8 cup  
4 once = 120 grammi = 120ml. = circa 115 grammi = 1/2 cup  
5 once = 150 grammi = 150ml. = 5/8 cup  
8 once = circa 230 grammi  
1 libbra = 454 grammi  
1 pinta = 0,47 litri  
1 gallone = 3,78 litri

### **Temperature del Forno**

°Fahrenheit	°Celsius
500	260
450	232
425	214
400	204
375	190
250	177
325	158
300	140