

Wiegen ohne Waage – von Eat Smarter

Wer keine Waage zur Hand hat, hat vielleicht einen Messbecher parat. Dieser kann die Waage im Nu ersetzen, denn auf ihm sind für viele Zutaten die Mengenangaben vermerkt. Zu den Standardangaben eines Messbechers gehören Liter, Zucker und Mehl. So können Sie leicht die Grundmengen für einen klassischen Rührteig abmessen. Andere Maßbecher helfen beim Abmessen von amerikanischen Cups oder Fluid Ounce, so spart man sich das Umrechnen. Was ist wie viel? - ist die entscheidende Frage beim Wiegen ohne Waage. Zum Beispiel wiegt ein Päckchen Butter 250 Gramm. Braucht man nur 125 Gramm Butter halbiert man das Päckchen. So ähnlich kann man mit allen Zutaten verfahren, die in einer Packung mit Mengenangabe verpackt sind. So sind zum Beispiel 250 Gramm Zucker oder 500 Gramm Mehl leicht abgeschätzt. Bei kleineren Packungen (z.B. von Backpulver) hilft ein Teelöffel beim Wiegen (s. unten) und bei Flüssigkeiten ist die normale Tasse ein gutes Hilfsmaß.

Küchenmaß	entspricht
Teelöffel, gestrichen	3 g Backpulver, 2 g Paprikapulver, 5 g Salz, 3 g Speisestärke, 2 g Zimt, 4 g Zucker
Teelöffel, gehäuft	6 g Backpulver, 4 g Paprikapulver, 10 g Salz, 6 g Speisestärke, 4 g Zimt, 8 g Zucker
Esslöffel, gehäuft	20 g Haferflocken, 5 g Kakao, 25 g Mehl, 25 g Salz, 25 g Reis, 30 g Zucker
Tasse	200 ml, 200 g
Suppenteller	250 ml
Schnapsglas	2 bzw. 4 cl