

# CUPS, TABLESPOONS, STICKS, °F ??? Conversioni in cucina.

Come convertire le quantità indicate nelle ricette dei dolci americani.

In pasticceria, molto più che negli altri campi della cucina, è molto importante rispettare dosi precise, talvolta precisissime. Un mezzo cucchiaino di lievito in più o in meno per esempio può fare la differenza tra un dolce perfetto e uno da buttare nella spazzatura.

Talvolta, cercando su internet o sfogliando libri di pasticceria americani e inglesi, ci imbattiamo in quantità espresse non in grammi o millilitri, ma secondo il **sistema imperiale**, ancora largamente in uso sia in America che nel Regno Unito. Altre volte, le dosi sono espresse in tazze (**cups**), cucchiaini (**teaspoons**) e cucchiai (**tablespoons**). Vediamo di fare un po' di chiarezza per non sbagliare le dosi e ottenere sempre dolci perfetti.

Bisogna innanzitutto fare due premesse: gli inglesi solitamente hanno meno dimestichezza di noi all'uso della bilancia in cucina, specialmente quelle elettroniche molto precise che ormai tutti possediamo.



Moltissime case americane hanno però in dotazione un sistema di **misurini e cucchiaini** che contengono le dosi in **tablespoon** (cucchiai), **teaspoon** (cucchiaini) e **cups** (tazze). In questo modo, ogni volta che bisogna dosare una tazza di farina o di zucchero, o magari di latte o burro fuso, non ci sono mai

problemi, e il dosaggio è immediato e preciso. Questo è ovviamente vero se possediamo i dosatori (come quelli in fotografia), ma diventa un inferno quando invece non li possediamo, e dobbiamo munirci di calcolatrice e convertire le unità di misura riportandole al sistema metrico.



Il problema principale è, come appare subito chiaro, la conversione dell'unità della **CUP** (tazza): essa infatti (e allo stesso modo vedremo più avanti, cucchiaini e cucchiaini) è un'unità di **volume e non di peso**, e corrisponde a **240 ml**. A parità di volume però, il peso di un liquido o di un solido (per esempio la farina) variano di molto. Alcuni libri riportano questa equivalenza generale: **1 cup = 230÷250 gr**. **Nulla di più sbagliato!** Per i liquidi come acqua o latte infatti questa equivalenza è (più o meno) giusta, ma per le farine ad esempio, il peso di una cup è di circa 130 gr, cioè addirittura la metà.

La cosa più comoda è quindi sicuramente dotarsi dei misurini, che si possono acquistare tranquillamente online. Sono venduti in set, uniti con un anello e si impilano come le scatole cinesi. Costano poco e sono molto duraturi.

Altrimenti ci si può affidare alle tabelle di conversione, che vi riporto qui di seguito e che potete trovare un po' ovunque su internet, facendo un'opportuna ricerca (ed un'opportuna scrematura, dato che tanto spesso si trovano in giro dati errati!).

**Un ultimo consiglio:** quando usate una bilancia (e io raccomando sempre una bilancia elettronica, costano pochi euro e sono insostituibili, quelle meccaniche sono troppo imprecise nelle piccole quantità e non vanno bene per la pasticceria), assicuratevi di appoggiare **SEMPRE** su un piano di lavoro rigido e pari: un piano instabile (il lavello in acciaio per esempio)

o un tagliere che dondola possono compromettere la pesatura, e anche se il risultato sbaglia di pochi grammi può fare la differenza, soprattutto quando pesiamo sale o lievito !!!

## STICKS – stecche/pacchetti di burro

Alcune ricette americane misurano il burro in **sticks** (pacchetti): questo perchè il burro viene normalmente venduto in salsicciotti di peso standard.



1 STICK = 115 gr

1/2 STICK = 55 gr

## TABLESPOON e TEASPOON – cucchiaini e cucchiaini

I liquidi da dosare con più precisione (estratti, sale, lievito, ecc) sono normalmente dosati con le misure di **teaspoon** (cucchiaino) e **tablespoon** (cucchiaino). Anche in questo caso si tratta di due **unità di volume e non di peso**, e anche qui esistono i dosatori in kit.

Ecco le loro equivalenze:

1 **TABLESPOON** (cucchiaino) o **TBSP** = 15 ml

burro o margarina: circa 15 gr

farine: circa 9 gr

cacao in polvere: circa 8 gr

zucchero semolato: circa 13 grammi

zucchero a velo: circa 9 grammi

lievito per dolci: circa 15 gr

bicarbonato di sodio: circa 15 gr

sale fino: circa 15 gr

1 **TEASPOON** (cucchiaino) o **TSP** = 5 ml

spezie macinate finissime: circa 5 gr

spezie macinate grossolanamente: circa 3 gr

lievito per dolci: circa 5/6 gr  
bicarbonato di sodio: circa 5/6 gr  
sale fino: circa 5 gr

## CUPS – tazze

Qui sorgono i problemi. Abbiamo detto che 1 cup equivale a 240ml di volume, 1/2 cup a 120ml, e così via.

Ovviamente volume e peso sono molto diversi a seconda del contenuto, quindi non può esistere un'unica equivalenza, ma bisogna per forza di cose differenziare.

Qui di seguito riporto le equivalenze dei principali ingredienti di pasticceria, divisi in 3 categorie:



<b>Ingredienti Secchi</b>	<b>cups</b>	<b>grammi</b>
farina 0 e 00	1	140
farina integrale	1	130
farina gialla, grossa	1	180
farina gialla, fine	1	180
fiocchi d'avena	1	100
noci tritate	1	120
noci/noci pecan mezzi gherigli	1	100
mandorle intere	1	160
mandorle tritate	1	170
cocco grattugiato	1	90
gocce di cioccolato	1	150
cacao in polvere	1	130
uvetta	1	160



<b>Liquidi, Uova e latticini, oli</b>	<b>cups</b>	<b>grammi</b>
uovo intero grande	-	50
tuorlo d'uovo	-	20
burro	1	230
margarina o strutto	1	220
olio vegetale	1	200
latte	1	260
panna	1	240
formaggio spalmabile	1	230
yogurt	1	240
Parmigiano (grattugiato)	1	120
Acqua	1	250



<b>Zuccheri, sciroppi e dolcificanti</b>	<b>cups</b>	<b>grammi</b>				
Zucchero semolato	1	220				
Zucchero di canna	1	200				
Zucchero a velo setacciato	1	130				
Sciroppo d'acero	1	320				
Miele	1	340				

Zuccheri, sciroppi e dolcificanti	cups	grammi					
Melassa	1	320					
Golden Syrup	1	340					

## LA TEMPERATURE DEL FORNO

### Conversione Gradi Fahrenheit(°F) - Celsius (°C)

Ecco un comodo riepilogo delle temperature del forno, in gradi Fahrenheit e Celsius, che si trovano indicate nelle ricette inglesi:

Temperatura °F	Temperatura °C
240° F	115° C
250° F	130° C
275 °F	140 °C
300 °F	150 °C
325 °F	170 °C
350 °F	180 °C
375 °F	190 °C
400 °F	200 °C
425 °F	220 °C
450 °F	230 °C
475 °F	240 °C

## DIMENSIONI DELLE TORTIERE TONDE

# Conversione da pollici (IN) a centimetri (CM)

Quando si leggono le ricette inglesi, spesso i diametri delle tortiere sono indicate in pollici, il cui simbolo è IN (inch). E' molto semplice fare la conversione: **un pollice equivale a 2,54 cm.**

Ma ecco di seguito un veloce riepilogo:

Inches (IN)	cm
1	2,54
5	12,7
6	15,24
7	17,78
8	20,32
9	22,86
10	25,4
11	27,94
12	30,48