

## Abkürzung für Maße

l	Liter
dl	Deziliter
cl	Zentiliter
ml	Milliliter

1 Liter	1l	10dl	100cl	1.000ml
½ Liter	0,5l	5dl	50cl	500ml
¼ Liter	0,25l	2,5dl	25cl	250ml
1/16 Liter	0,063l	0,63dl	6,25cl	62,5ml
1 Deziliter	0,1l	1dl	10cl	100ml
1cl	0,01l	0,1dl	1cl	10ml

## Abkürzung für Gewicht

kg	Kilogramm
dag	Dekagramm
g	Gramm

1kg	100dag	1.000g	1,000 kg
½ kg	50dag	500g	0,500 kg
¼ kg	25dag	250g	0,250kg
1/8 kg	12,5dag	125g	0,125kg
10 dag	100g		0,100kg
1dag	10g		0,010kg

## 1 Esslöffel ergibt ca.

Grieß	20g
Kristallzucker	20g
Mehl	20g
Öl	20g
Staubzucker	10g
Semmelbrösel	10g

## Gewichtsverlust...

### ...durch schälen etc.

	Von 1 kg bleiben	Verlust in %
Apfel	ca. 700g	ca. 30 %
Banane	ca. 650g	ca. 35%
Birne	ca. 700g	ca. 30%
Karotten	ca. 850g	ca. 15%
Kartoffeln	ca. 850g	ca. 15%
Kiwi	ca. 720g	ca. 28%
Kohlrabi	ca. 800	ca. 20%
Mango	ca. 700g	ca. 30%
Melonen	ca. 650g	ca. 35%
Sellerieknolle	ca. 880g	ca. 12%
Spargel	ca. 650g	ca. 35%
Tomaten	ca. 800g	ca. 20%
Zwiebeln	ca. 900	ca. 10%

## ...durch Filetieren von Fisch

Lachs	ca. 600g	ca. 40%
Wels	ca. 450g	ca. 55%
Forelle, Saibling	ca. 400g	ca. 60%
Karpfen	ca. 450g	ca. 55%
Zander	ca. 600g	ca. 40%
Wolfsbarsch	ca. 450g	ca. 55%
Seeteufel, ohne Kopf	ca. 500g	ca. 50%
Seezunge	ca. 400g	ca. 60%
Steinbutt	ca. 310g	ca. 69%

## ... beim Garen von Fleisch

Kochen	ca. 650g	ca. 35%
Dünsten	ca. 700g	ca. 30%
Braten	ca. 750g	ca. 25%

Quelle: Kochschule die Bibel der guten Küche