

Medidas y equivalencias en cocina



Medidas y equivalencias en cocina

El éxito de un buen plato dulce o salado depende en gran parte de la habilidad con que utilizemos **las medidas que incluya la receta**, aunque para algunos platos salados podemos quitar y poner al gusto, para los postres tenemos que ser exactos ya que la repostería es química y requiere precisión.

Si elaboramos una torta y **colocamos más harina de la requerida** en la receta esta nos puede quedar muy dura y si escatimamos harina a la preparación, puede resultar un pastel sin consistencia.

En este artículo **vamos a conocer las herramientas** que debemos utilizar a la hora de efectuar nuestras preparaciones, para

saber medir tanto los sólidos como los líquidos y cuáles son sus equivalencias.

Algunos postres **se pueden hacer con la medida del envase** como el quesillo que se utiliza la lata de la leche condensada para añadir la cantidad de leche líquida necesaria para su preparación.

Aun así es necesario asegurarnos de utilizar las cantidades correctas y los utensilios adecuados **ya que todas las tazas ni cucharas poseen medidas estándar** por lo tanto no nos garantizan que estemos aportando en forma correcta los ingredientes a nuestras preparaciones.

Medidas de masa

La cantidad de material que contiene un cuerpo **forma la masa para medir sólidos**, utilizamos tazas que son medidas de volumen y gramos que constituyen las medidas de peso.

Cuando utilizamos tazas las cantidades no suelen ser exactas ya que estas varían de un contenido a otro y hasta en la forma de llenar las mismas, **en cambio el peso siempre va a ser exacto**, debido a que pesan lo mismo un gramo de algodón y un gramo de arroz aunque el volumen varía.

En una receta los componentes pueden estar descritos **en tazas o cucharadas** que son medidas de volumen como en onzas o gramos las cuales son medidas de peso.

Equivalencias de las medidas de peso

- 1 onza equivale a 28 gramos
- 1 taza de harina de trigo equivale a 125 gramos
- 1 taza de harina repostera equivale a 95 gramos
- 1 taza de maicena equivales a 120 gramos
- 1 taza de harina de arroz equivale a 150 gramos
- 1 taza de harina integral equivale a 130 gramos

- 1 taza de azúcar blanca equivale a 207 gramos
- 1 taza de mantequilla equivale a 200 gramos
- 1 taza de mermelada equivale a 330 gramos
- 1 taza de mantequilla de maní equivale a 250 gramos
- 1 taza de leche condensada equivale a 306 gramos
- 1 taza de miel equivale a 335 gramos
- 1 taza de sirope de arce equivale a 360 gramos
- 1 taza de sirope equivalentes a 322 gramos
- 1 taza de claras de huevo equivale a 8 0 10 huevos
- 1 taza de arroz seco equivale a 200 gramos
- 1 taza de lentejas secas equivale a 240 gramos
- 1 taza de pan rallado equivale a 90 gramos
- 1 barra de mantequilla equivale a 100 gramos
- 1 cucharada de azúcar equivale a 15 gramos
- 1 sobre de levadura en polvo equivale a 16 gramos

Herramientas necesarias para controlar el peso

Cuando el ingrediente viene indicado en gramos tendremos que **utilizar una báscula de cocina** y lo ideal sería contar con una digital, que es más precisa, pero si no se cuenta con una los siguientes pesos sirven como guía de referencia.

Pesos estándar de algunos alimentos

- 1 batata o camote equivale a 340 gramos
- 1 zanahoria equivale a 70 gramos
- 1 berenjena equivale a 325 gramos
- 1 papa grande equivale a 400 gramos
- 1 cebolla equivale a 200 gramos
- 1 pimiento rojo equivale a 280 gramos
- 1 pepino mediano equivale a 280 gramos
- 3 corazones de alcachofas cocidos equivalen a 130 gramos
- 1 aguacate o palta pequeña equivale a 200 gramos
- 1 remolacha cruda equivale a 150 gramos
- 1 rábano chiquito equivale a 15 gramos

- 1 lata de maíz equivale a 140 ramos

Medidas de volumen

El espacio ocupado **por un cuerpo es el volumen** y se representa en tazas, cucharadas, litros, mililitros, cucharaditas, etc.

Herramientas necesarias para efectuar medidas de volumen

En la mayoría de las recetas, independiente de su origen, **nos encontramos con las medidas en descritas en tazas** para referirse a cuanto se debe colocar de determinado ingrediente.

Pero es de hacer notar que todas las tazas **no contienen la misma cantidad en gramos**, debido a que una taza de café varia de tamaño de un país a otro y ni siquiera las tazas para te contienen la misma medida, por lo tanto deberíamos tener:

- 1 juego de tazas medidoras
- 1 juego de cucharas medidoras
- 1 jarra de medidora

Equivalencias básicas para medidas de volumen

- 1 cucharadita equivale a 5 ml
- 1 cucharada equivale a 15 ml y a 3 cucharaditas
- 1 vaso equivale a 200 ml
- 1 envase de yogur equivale a 125 ml o 125 gramos
- $\frac{1}{4}$ de taza equivale a 4 cucharadas o equivale a 60 ml
- $\frac{1}{2}$ taza equivale a ocho cucharadas o a 120 ml
- 1 taza equivale a 240 ml o equivale a 16 cucharadas
- 1 taza de desayuno equivale a 250 ml
- 1 taza de café equivale a 100 ml
- 1 pinta equivale a dos tazas o a 473 ml
- $\frac{1}{4}$ de galón equivale a dos pintas o 946 ml

- 1 galón equivale a cuatro cuartos de galón o a 3,8 litros
- 1 taza de aceite de girasol equivale a 225 ml
- 1 taza de aceite de oliva equivale a 225 ml
- 1 taza de nata líquida equivale a 230 ml
- 1 litro equivale 1000 ml
- 100 mililitros equivale a 100 gramos

Las jarras medidoras **las utilizamos para los ingredientes líquidos** como la leche, el agua, el aceite, para medir los líquidos con precisión colocamos la jarra encima de un área firme y sólida se vuelca el líquido hasta debajo de la línea de medida, es necesario colocar la mirada a la altura del envase para asegurarse que la graduación sea la correcta.

Para medir la harina, cacao en polvo, frutos secos, azúcar y otros ingredientes, **utilizaremos tazas medidoras o los pesaremos en una balanza** para utilizarla en exactitud es preferible añadir la cantidad necesaria con una cuchara porque así vamos agregando la cantidad exacta sin excedernos en esta.