

## 英国男子用金属探测器发现748枚罗马和铁器时代的金币和银币

英国萨福克郡一名屠夫2019年9月用金属探测器,在伊普斯威奇附近一片土地寻宝期间,意外发现748枚罗马和铁器时代的金币和银币,相信或是目前在英国发现、可追溯到罗马帝国朱里亚·

克劳狄王克劳狄一世统治时期的最大贵金属窖藏。

英媒上周六(21日)报道,寻宝迷里奇韦(George Ridgway)在出土地发现了多枚硬币,以及两枚罗马胸针、破碎的罐子、一枚公

元前46至47年的古罗马帝国皇帝凯撒大帝(Julius Caesar)银币等。考古学家其后再在当地挖出更多硬币。

这批宝藏目前正由大英博物馆估价,所得将由里奇韦和土地所有者

者共同分享。馆方指出,窖藏中有一枚克劳狄时期金币,时间恰好在公元43年罗马征服英国之前,这一时期的罗马金币很少发现。里奇韦相信有证据表明出土地是一个以前不为人知的罗马定居点。



## 是什么让面包这种古老的主食“名声不佳”?



英语中有一句谚语是“Bread is the staff of life”(民以食为天)。然而近年来面包这种简单的主食“名声不佳”,主要来自那些倡导低碳水化合物或无麸质饮食的人。然而,在吃饭时放弃面包可能是一个困难的前景,因为地球上几乎每个国家和每种文化都在他们的食物中加入了某种类型的面包。

在世界范围内旅行,你可能会发现各种形式的面包伴随着你的膳食或成为你膳食的内在组成部分,而这些应该作为文化背景的一部分和烹饪经验的美味来品尝。这里有一些关于面包的事实,表明它对我们作为人类的经

验和烹饪的演变是多么的重要。

历史上的面包

历史学家将面包的制作追溯到大约14000年前的早期人类历史。最初可能是在自然生长的谷物植物的随机试验,后来成为人类文化发展的一个重要组成部分。人们可以建立永久的社区,依靠不同类型的食物来生存,而不是不断地跟随迁移的动物群来吃肉。制作面包并不取决于动物的存在和位置。它可以保存更长的时间来支持生存。人类看到了这一价值,开始有意识地种植种子,以便日后收获,这就开始了农业的实践。

各种类型的面包  
世界上的每个地区都根据当时可用的谷物和最方便的烹饪方法开发了自己的面包类型。因此,你可以找到用小麦、大米、燕麦、玉米、土豆、大麦、小米和坚果制成的面包。你也可以使用鲜为人知的谷物,如Einkorn、Quinoa和Spelt。你可以通过烘烤、油炸或蒸煮来制作面包。你可以采用无穷无尽的烹饪器皿和类似烤箱的发明来制作面包。它确实是在世界各地找到的最普遍的、维持生命的食物之一。

古代世界的面包

在最早的时代,甚至在人类开始刻意耕种提供制作面包的谷物的植物之前,就已经有了一种扁平面包。来自古埃及和中东、土耳其和伊朗的证据表明,他们都生产某种形式的这种面包。古代的面包制作者使用明火来烹制谷物和水的混合物。一些面包被埋在沙子、灰烬和余烬下进行烘烤。

各种类型的烤炉逐渐被使用,使用酵母来发酵面包面团的做法是在古埃及首次开发的。在罗马帝国时期,为更多的人烘烤大量的面包,这在当时是很突出的。古希腊开发了一种“磨坊”,将大量谷物磨成面粉,用于制作面包。在中世纪时期,面包成为一种产业,有指定的行会专门为

社会各阶层制作各种质量水平的面包。

新世界的面包

美国原住民利用各种农作物制作面包,包括玉米、豆子和橡子。一些部落开发了烤炉来制作面包。阿兹特克和印加文化用当地的农作物生产他们自己的面包类型。玉米饼是一种用玉米或面粉制成的薄而平的薄饼,其制作和使用方式与传统的西方面包相同。在南美洲,藜麦植物的种子被用来制作面包。随着欧洲人移居到新大陆,他们带来了他们熟悉的面包形式。

面包的多功能性

纵观历史,面包提供了一种便携的食物形式,可以在狩猎或前往远方的旅途中携带,并在其他食物匮乏的时候随身携带。它可以填入肉类、蔬菜、鱼类和香料,做成美味的菜肴。它可以做成三明治、卷饼、汤碗和其他各种物品。面包还可以做成各种各样的糕点、布丁和调味品。面包被用于早餐、午餐、晚餐和甜点。它一直是一个奇异的元素,在一千个不同的国家推出了一千个烹饪创作。它是如何陷入今天反碳水化合物的耻辱中的,值得我们深思。

是什么让面包“名声不佳”?

在过去,面包是用最简单的

原料制作的,而且每天都是新鲜的,所以在相对较短的时间内就能吃完。今天的工厂生产的面包可能含有多达20种成分或更多,这些成分包括反式脂肪、防腐剂和不提供任何营养价值的填充物。因此,它们成为碳水化合物,在血液中迅速分解,并容易转化为脂肪。它们提供了快速的填充效果,促成了空热量,导致人们发胖。

放弃面包已经成为当今饮食的一个标准要求,但这可能导致反弹效应,即增加零食,而这些零食对你的健康更加不利。但是,面包的复兴已经慢慢发生,提供了新的面包形式和配置,有更健康的成分和广泛的选择,以满足特定的饮食需求。你可以找到高蛋白面包,无麸质面包,低糖面包,以及许多其他适合你规格的类型。

面包仍然可以提供营养价值,有B族维生素、蛋白质、纤维、铁和钙。然而,为了从这种古老的主食中获得最多营养,并避免许多与碳水化合物有关的危害,你应该仔细阅读标签,并从众多选择中做出深思熟虑的选择。如果你选择成分最少、添加剂和防腐剂最少、营养价值最高的面包,它们仍然可以成为你日常饮食中健康和多用途的补充。

## 南非渔民捕获重达621公斤大西洋蓝枪鱼 是有史以来在大西洋捕到的第二大巨鱼

南非3名渔民近来在维德角(Cape Verde)群岛捕鱼时,意外捕到一条3.6公尺长、重达621公斤巨大大西洋蓝枪鱼(Blue Marlin),他们与这条大鱼搏斗约30分钟才顺利捕获,被认为是有史以来在大西洋捕到的第二大巨鱼。

50岁渔夫沃斯特(Ben Vorster),与2名伙伴格哈特(Gerhardt Vorster)、罗斯(Michiel Ross),展开6天行程在维德角群岛捕鱼时,意外

捕到一条宛如外星生物的超大巨鱼,身形约是一般大西洋蓝枪鱼的2倍。

渔夫们表示,由于这条鱼上钩后身体一直沉在水中没有现身,所以他们直到把鱼拉上甲板才发现其巨大身形,测量重达1370磅(约621公斤),比金氏世界纪录最大鱼1,402磅(635公斤)稍微轻一点,虽然没有突破纪录,他们仍然十分开心能捕获到巨鱼。



## 巨石阵附近发现的4500年前古代粪便中的寄生虫揭示史前饮食的秘密



CNET报道,根据一项新研究,对可追溯到4500年前的古代粪便的分析,为了解可能建造标志性巨石阵的人们的饮食提供了一些迷人的见解。这种保存下来的粪便的更正式名称是粪化石(Coprolite)。由剑桥大学的研究人员领导的一个小组调查了从粪堆中挖掘出来的19块粪化石,并在一个人类粪便和四个狗粪便的样本中发现了寄生虫的卵。

以前的研究表明,杜灵顿垣墙(Durrington Walls)被季节性占领,并举办冬季宴会。考古学

家Piers Mitchell在剑桥大学周四的一份声明中说:“这是第一次从新石器时代的英国发现肠道寄生虫,在巨石阵的环境中它们真的很了不起。”Mitchell是本周发表在《寄生虫学》杂志上的关于这些粪便的研究的主要作者。

该研究详细说明了一些粪便,包括一个人的样本,是如何含有寄生虫capillariid的卵,很可能是从受感染的牛身上转移过来的。该大学研究人员说:“人类粪便中capillariid卵的证据表明,这个人吃了已经被感染的动物的生或未煮

熟的肺或肝,导致寄生虫的卵直接通过身体。狗粪中出现的虫卵表明杜灵顿垣墙的犬类居民也吃过内脏。”

尽管巨石阵已经被密集研究了很长时间,但研究人员仍在不断发现有关该遗址的新信息。例如,巨石阵的碎片可能是从另一个纪念碑上取下来的,猪油可能是用来帮助运输大石头的一种秘密成分。

虫卵显示了保存下来的粪化石如何能让人窥见巨石阵成形时人们的饮食,填补了与世界上最具标志性和神秘性的纪念碑之一有关的人类谜团。