



இலக்கியங்கள் காட்டும் தமிழர் உணவு முறை

த. பிரகலாதன் அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, சிந்திக்கல்லூரி, 146, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, நூம்பல், சென்னை-600077, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Food as Shown In Literature

T. Prahalathan a, *

^a Department of Tamil, Sindhi College, 146, poonamallee High road, Numbal, chennai-77, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
prahalathan10@yahoo.com

Received: 10-04-2024

Revised: 12-06-2024

Accepted: 23-06-2024

Published: 29-07-2024

ABSTRACT

The ancient Tamils preferred to eat vegetables and grass. Literature shows that non-vegetarian food such as crab curry, net fish curry, iguana curry, mutton curry, pickles, curd, mango gravy, fruit juice, fruit curry, fruits etc. The study focuses on foods found in the literature.

Keywords: Pulal food, boiled rice, fruit juice, talib, novel fruit, fruit curry



முன்னுரை

உணவினைச் சுவையாகச் சமைப்பதிலும் சுவை சேர்த்து உண்பதிலும் தமிழர்கள் சிறந்து விளங்குகின்றனர். தமிழர்களின் உணவு பண்பாடு குறித்து அறிஞர்கள் ஆய்ந்து கூறியுள்ளனர். "உலகில் முதன் முதலில் உணவை நாகரிகமாய் சமைத்து உண்டவன் தமிழனே. ஏனைய நாட்டார் எல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும் சுட்டும் வெறுமையாய் அவித்தும் உண்டு வந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும் கறியும் என இரண்டாக வகுத்து நல்ல அரிசியைச் சோறாகச் சமைத்தும் கறி அல்லது குழம்பு வகைகளைச் சுவையூட்டு வனவும் உடம்பை வலுப்படுத்தவும் நோய் வராது தடுப்பனவுமான பல வகை மருந்து சரக்குகளை உசிலையாக சேர்த்து ஆக்கியும் உயர்வாக உண்டு வந்த பெருமை தமிழனாகும்" என்பர் தேவ நேயப்பாவாணர். தமிழகத்தில் உணவைதாளித்து உண்ணுகின்ற பழக்கம் இருந்துள்ளது என்பதை "சூய்எனப்படும்சூய்யுடையடி சில்" (புறநானூறு 127) குறிப்பிடுகிறது.

பச்சரிசி மற்றும் புழுங்கலரிசி

இருவகை அரிசி உணவைமக்கள் பயன்படுத்தி வந்தாலும் தமிழர்கள் விரும்பிய உணவு புழுங்கல் அரிசி ஆகும். சூட்டை தணிக்கும் இயல்பை புழுங்கல் அரிசி கொண்டதால் வெப்ப நாட்டிற்கு ஏற்ற உணவாக ஏற்றுக் கொண்டனர். குழம்பின் சுவையை மிகுத்து காட்டும் அதனால் ஏற்படும் வலுகுறைவிற்கு கறி வகைகளாலும் மெய்யாலும் ஈடு செய்யப்படும். நெல்லை அவித்து காயவைத்து இரும்பு உலக்கையால் குத்தி அரிசியாக்கினர் தூய வெள்ளையாய் அரிசி தீட்டினர்.

"இருங்காமுலக்கையிரும்புமுகந்தேய்த்த

அவைப்புமாண்அரிசிஅமலைவெண்ணோறு" (சிறுபாண்-193)

உழவர்கள் விருந்து போன்ற சிறப்பு நாளிலன்றி மூன்று வேளையும் நெல்லரிசி உண்பதில்லை. வரகுசோளம், கம்பு, கேழ்வரகு முதலிய அந்தந்த காலங்களில் விளைந்த தானியங்களை உண்டனர்.

மூன்று வேளை உணவு

காலையில் சிற்றுண்டியும், நண்பகல் மாலை பேருண்டியுமாக மூன்று முறை உண்ணும் வழக்கத்தைப் பண்டைத் தமிழர்கள் கடை பிடித்துவந்தனர். காலை உணவும் நண்பகல் உணவும் உழவர்க்கும் கூலி வேலை செய்பவர்களுக்கும் பழஞ்சோறும், பழங்கறியும் ஊறுகாயும் ஆகும். புதுக்கறியாக இருப்பின் நெருப்பில் வாட்டியதும் துவையலுமாயிருக்கும் இரவு உணவே அவருக்கு புதுசமையலாக இருந்துள்ளது.

தயிர் உணவும் மாவடு ஊறுகாயும்

தயிரை உணவின் ஒரு பகுதியாக தமிழர்கள் கொண்டிருந்தனர். தயிர் உணவு குறித்து பல பாடல்கள் இலக்கியத்தில் காணப்படுகின்றன. தயிர்க்குழம்பு சமைத்து தலைவி உணவு பரிமாறுதலை குறுந் தொகைபாடல் ஒன்று விளக்குகிறது.

"முளிதயிர்பிசைந்தகாந்தள்மெல்விரல்

கலிங்கம்கழாஅதுஉடஇ" (குறுந்.167)

தம் இல்லத்திற்கு வந்த உறவினர்களுக்கு மாவடு ஊறுகாயை பிற உணவோடு பரிமாறினர் எனும் செய்தியை பெரும் பாணாற்றுப்படைதருகின்றது.

"சேதாநறுமோர்வெண்ணையின்மாதுளத்

துருப்புறுபசங்காய்ப்போழொடுகறிகலந்து

கஞ்சகநறுமுறியளைஇ" (பெரும் - 308 - 10)

இவ்வரிகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

அசைவ உணவு

ஒவ்வொரு நிலத்திலும் வசிக்கும் மக்கள் அந்தந்த நிலங்களில் கிடைக்கப்பெறும் அசைவ உணவுகளை உட்கொண்டனர். மருத நிலமக்கள் வெண்ணெய் சோற்றைக் கோழி இறைச்சியின் வற்றலோடு உண்ணும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர்

"வெண்ணெய் வல்சி மனைவாழ்

அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்" (பெரும். 255).

வேடர்கள் தங்கள் நிலத்தில் விளைந்த நெல் சோற்றினை உடும்புக் கறியோடு உண்டனர். உடும்பு என்பது ஒரு சிறிய விலங்காகும். அதனை வேட்டையாடி உண்டு வந்துள்ளனர்.

"கவல் விளை நெல்லின் செவ்வழிச் சொன்றி

குமலிதந்தமன வுச்சூல்உடும்பின்" (பெரும்: 130 - 132)

வேட்டு இனமக்கள் பன்றி இறைச்சியை விரும்பி உண்டனர். இறைச்சி துண்டுகளை கம்பியிலே சேர்த்து நெருப்பில் வாட்டி உண்ணும் வழக்கத்தையும் தமிழர்கள் கொண்டிருந்தனர். தற்போது கிரில் சிக்கன் என்று கூறப்படும் உணவுக்கு இணையானதாகும். இதனை

"காழிற்சுட்டகோழுன்கொழுங்குறை" (பெரும்.105)

பாடல் அடிகுறிப்பிடுகிறது.

தமிழர்களும் பழங்களும்

பழங்கள் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருவன. அந்தந்த காலங்களில் அந்தந்த நிலங்களில் விளைந்த பழங்களை உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர். சீவக சிந்தாமணி நூலில் சீவகன் பழங்களை உண்டு உடல் குளிர்ந்தான் எனக்குறிப்பிடுகிறது. இதன் மூலம் பழங்களை உண்ணும் பழக்கத்தைத் கொண்டிருந்தனர் என்பதையும் அதன் பயனையும் அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

"கொண்டான்கொழுக்கனிகோட்டிடைத்தூங்குவ

உண்டான்அமிழ்த்துஒத்துஉடம்புகுளிர்ந்தான்" (சீவகசிந்தாமணி)

பழங்களைச் சாறாகப் பிழிந்து அச்சாற்றை அருந்தும் பழக்கத்தைத் தமிழர்கள் கொண்டிருந்தனர். மாம்பழத்தின் சாற்றினையும் பலாச்சுளை சாற்றினையும் கலந்து அருந்தி மகிழ்ந்துள்ளனர். இதனை அகநானூறுபாடல் மூலம் அறியலாம்

"தேன்தேறுசுவையதிரளறையாஅத்துக்

கோடைகூத்தகமழ்நறுந்தீங்களி

பயிர்ப்புறுபலவின்எதிர்ச்சுளைஅளைஇ" (அகம்)

பழங்களில் காணப்படும் சத்துகளில் நாவல் பழம் இரும்பு சத்துமிகுந்தது. இதனை உணர்ந்த மக்கள் அதை உண்டு வருகின்றனர்.

"கருங்கனிநாவல்இருந்துகொய்துண்ணும்" (புறம்)

எனும்பாடல்வரிகளால்அறியலாம்.

"புக்காய்நாவல்பொதிப்புறுஇருங்கனி"

எனநற்றிணைநூலும்குறிப்பிடுகிறது.

கள்ளுண்டுகளித்தல்

கள்ளினை உணவின் ஒரு பகுதியாகவும் இயல்பான உணவாகவும் பண்டைத் தமிழர்கள் கொண்டிருந்தனர். கபிலர் போன்ற அந்தணப் புலவர்களும் கள்ளுண்பதைப் பாராட்டியே பேசியுள்ளனர். ஊர்களின் வளத்தைக் கூறுகிறபோது 'கள்' மிகுதியாக இருந்தது என்பதை கொண்டு உணர்ந்துள்ளனர்.

"இன்கடும்களின்ஆமூர்" (புறம் 80)

"இன்கடுங்களின்இழையணிநெடுந்தேர்க்

கொற்றச்சோழர்" (நற்:10)

போன்றவரிகளால் ஊரின் வளம் கள்ளால் உணரப்பட்டுள்ளதை உணரலாம்.

உள்நாட்டில் உள்ளகள்ளோடு வெளிநாட்டு மதுவகைகளையும் மன்னர், செல்வந்தர்கள் உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர் என்பதையும் இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

"யவனர்நன்கலம்தந்ததண்கமழ்தேறல்

பொன்செய்புனைகலத்தேந்திநாளும்

ஒண்டொடிமகளிர்மடுப்பமகிழ்சிறந்து

ஆங்கினிதுஒழுக்குமதிபுத்தார்மார்பு" (புறம் 56)

தமிழர் உணவு முறை

தமிழர்கள் உணவு குறித்து இலக்கியங்கள் எடுத்துரைப்பினும் அறிஞர்கள் கருத்துகளில் இது முக்கியமான ஒன்றாகும். "தமிழருக்கு சிறந்தது நண்பகல் உணவே. குழம்புச் சோறும், மிளகுநீர்ச் சோறும், மோர் அல்லது தயிர்ச் சோறும் என முக்கடவை உள்ளது பேருண்டி அதை அறுசுவை உண்டி என்பது வழக்கு. முக்கனிகள் ஏதேனும் ஒன்று இனிப்பும் பாகற்காய் அல்லது சுண்டவற்றல் கசப்பும் காரவடை உறைக்கும் ஊறுகாயும் புளிப்பும் மாதுளங்காய் அல்லது கச்சல் துவர்ப்பும் ஒப்பேரி உப்பும் ஆகும். இத்தகைய உணவு தமிழரின் சுவை முதிர்ச்சியையும் தலை சிறந்த நாகரிகத்தையும் மருத்துவ அறிவையும் உடல் நல உணர்ச்சியையும் ஒருங்கேகாட்டும். அறுசுவை உள்ளும் தமிழருக்கு சிறந்தவை இனிப்பும் புளிப்பும் ஆகும். இது வெப்ப நாட்டு இயல்பு என்பர். (பக். 335) தமிழ்நேயபாவாணர் குறிப்பிடுகிறார்.

முடிவுரை

தமிழ்நாட்டில் இஸ்லாமியர், கிறித்தவர், மராட்டியர் வருகைக்குப் பின் அவர்தம் உணவு முறைகளோடு தமிழர் உணவு முறைகளும் கலந்தன. வெளிநாட்டு உணவு முறைகளும் இடம்பெற்றுவிட்டன. பெரிய உணவு நிறுவனங்கள் வெளிநாட்டு உணவுகளை அறிமுகம் செய்துவிட்டன. பிட்சா, கிரில், 65, தந்தூரி, என பல பெயர்களுடன் உணவு விடுதிகளிலும் தெருவோரங்களிலும் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகின்றன. தமிழர்கள் தம் உணவுகளோடு மற்றவர் உணவுகள் கலந்திருப்பினும் பண்டிகைகள், படையல்கள், திருவிழா மற்றும் திருமணம் முதலிய நிகழ்வுகளில் தமிழர்கள் தங்களது மரபான உணவுகளையே இடம்பெறச் செய்கின்றனர்.

References

- ஞா.தமிழ்நேயப்பாவாணர், பண்டைத்தமிழ்நாகரிகமும்பண்பாடும், 2017, கௌரா பதிப்பகம், சென்னை.
- குறுந்தொகை மூலமும் உ.வே.சா, 2017, டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதையர் நூல்நிலையம், சென்னை
- அகநானூறு, ந.மு.வேங்கடசாமி நாட்டார் உரை, 1968, கழகவெளியீடு சென்னை.
- நற்றிணை, பின்னத்தூர் நாராயணசாமி ஐயங்கார் உரை, 1962, கழகவெளியீடு சென்னை.
- புறநானூறு, ஒளவை துரைசாமி பிள்ளை, 1967, கழக வெளியீடு, சென்னை.
- பத்துப்பாட்டு மூலமும் நச்சினார்க்கினியர் உரையும், உ.வே.சா, 2018, டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதையர் நூல் நிலையம், சென்னை.
- சீவக சிந்தாமணி, உ.வே.சா, 2023, டாக்டர்உ.வே.சாமிநாதையர்நூல்நிலையம், சென்னை

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License