



காலந்தோறும் உணவு மாற்றங்கள்

அர. கண்ணன் அ. *

அ¹ மொழியியல் துறை, ஆர்.வி.எஸ். கலை அறிவியல் கல்லூரி, தூலூர், கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Periodic Dietary Changes

R. Kannan a,*

^a Language Department, RVS College of Arts and Sciences, Sulur, Coimbatore-641402, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
vaanavilkannan@gmail.com

Received: 07-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 07-07-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Food is the basic necessity of living things. From ancient times till today man enjoys cooking and eating food in various ways. Taste plays a major role in it. If man had been eating only for hunger, it is doubtful whether there would have been so many changes in food. As a result of the importance of taste, there has been a change in diets over time. It is interesting to study the effects of this disease on human life.

Keywords: Pride of food - Pride of food - Food and methods of cooking - In homes Food changes - Food changes in canteens - Food changes in wedding halls - Food changes in theaters

முன்னுரை

வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவும் உடையும். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படையானது உணவு. உணவு வறியிற்றுக்கு மாத்திரமல்ல. அது நிலவும் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் உயிரையளித்த அவற்றை உறுதியாயப் பிணைத்து வாழ்க்கையை வளப்புற வைக்கிறது. இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் சிற்றுண்டிகள், உணவுக்கூடங்கள் மற்றும் உணவு விடுதிகள் பெருகியுள்ள சூழலில் மக்களின் வாழ்விலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து வருகின்றன. உணவை வீணடிப்பது, பாழ்படுத்தவது என்பது இன்றைய தலைமுறையில் மிகுந்து காணப்படுகிறது. உணவைப் பக்குவமாகச் சமைத்து அதனை உண்ணும் மக்களிடையே வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. பெருகிவரும் பொருளாதாரச் சூழலில் உணவை சந்தைப் பொருளாக்கி அதனை விற்கும் விற்பனை நிலையங்களும், இயங்கலையில் உணவுகளை வாங்கும் நிலையும் இப்போது அதிகரித்து விட்டது. உணவை பசிக்காக உண்ணும் நிலைமாறி, ருசிக்காக அருந்தும் நிலைக்கு இன்றைய சமூகம் மாறி வருகிறது. இத்தகைய சூழலில் காலந்தோறும் நிகழ்ந்து வருகின்ற உணவு மாற்றங்களை வெளிப்படுத்தும் நோக்கில், “காலந்தோறும் உணவு மாற்றங்கள்” என்னும் தலைப்பில் ஆய்வுக் கட்டுரையானது அமைகிறது.

உணவின் பெருமை

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படையானது சத்துணவு. உணவினால் வாழும் வாழ்க்கை மகத்தானது. உணவின் சிறப்பைப் பல்வேறு இலக்கியங்கள் பதிவு செய்துள்ளன. சொல்லாய்வின்

அடிப்படையில் நோக்கினால் உண், உண, உணவு என உண் என்பதே அடிச்சொல்லாக அமைகின்றது. உண்ணப்படுவது அனைத்தும் உணவெனப்படும். இத்தகைய உணவின் நுட்பத்தை,

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம் -18)

என்றும்,

“மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க்கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” (மணிமே. காதை-11)

என வரும் இலக்கியப் பதிவுகளால் அறிய முடிகிறது. இத்தகைய பழந்தமிழர் கண்ட உணவு முறைகள் மாறிக்கொண்டே வந்துள்ளன. வாழ்க்கைச் சக்கரம் சுழல்வதைப் போலவே உணவுச்சக்கரமும் சுழன்று மாற்றத்தை நோக்கி நகர்ந்துள்ளன.

உணவின் பெயர்கள்

உணவு என்பது மக்களின் உயிரைக்காக்கும் பொருளாகும். தமிழர்கள் உணவின் வகைகளுக்குப் பல்வேறு பெயர்கள் இட்டிருந்ததை நிகண்டுகள் மூலம் அறியமுடிகிறது. சான்றாக பிங்கல நிகண்டில்

“உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன

மசனம் பதமே யிரையா கார

முறையே யூட்ட முணவெனப்படும்” (பிங்கலம் 1153)

என்னும் நூற்பாவில் பத்து வகையில் உணவின் பெயர்கள் சுட்டப்பட்டுள்ளன. தொல்காப்பிய மரபியலில்

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தியும் வரையார்” (தொல்.பொருள் - 623)

என்னும் நூற்பாவில் தமிழர்கள்; எண்வகை உணவு முறைகளைக் கொண்டிருந்தனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. எண்வகை உணவுகளாக நெல், கானம், வரகு, இருங்கு, தினை, சாமை, புல், கோதுமை ஆகியன திகழ்ந்தன. இத்தகைய தானிய உணவுகள் இன்றும் மக்கள் பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது. இன்றைய உணவுக் கூடங்கள் மற்றும் திருமணம் முதலான நிகழ்வுகளில் சிறுதானிய உணவு வகைகள் பரிமாறப்பட்டு வருகின்றதைக் காண முடிகிறது. தமிழிலக்கியங்களும் உணவின் தேவையை எடுத்து விளக்குவதோடு அந்த உணவை மற்றவர்களுக்கும் கொடுத்து வாழ்வது இன்றியமையாத செயல் என்று எடுத்துரைத்துள்ளன. இதனை,

“இரத்தலின் இன்னாது மன்ற நிரப்பிய

தாமே தமிழர் உணல்” குறள்- 229

என்னும் குறள் வழி அறியலாம்.

கூலவகைஇ பயறுவகை. எண்ணெய் வித்துகள். காய்கறிகள், வேர்கள். கிழங்குகள். பழவகைகள், இனிப்பு வகைகள். பால் பொருட்கள். இறைச்சி வகைகள். மசாலாப் பொருட்கள் முதலியன உணவுக்கான பொருட்களாக பழங்காலம் முதல் இருந்து வருகின்றன.

உணவும், சமைக்கும் முறைகளும்

மனிதனின் வெளிச்சூழ்நிலையை விட அதிக முக்கியமானது உணவைப் பாதுகாப்பது. உடலின் உள் சூழ்நிலை அதனை ஏற்றவாறு இயையவைத்து மானிடச் செய்கைகளை இயக்குவது உணவின்

முக்கியத்துவ தொழில்களுள் ஒன்று. நம் சிந்தனைகள், செய்கைகள், விருப்பங்கள் யாவும் உடலில் உள்ள பல உயிரணுக்களின் மின்சார தாக்குதல்களாலும் கவர்ச்சியாலும் பிறக்கின்றன என்பது இன்றைய விஞ்ஞானியில் கண்டறிந்த முடிவு. இந்த நுண்ணிய மாறுதல்களை ஆராயும் கலை உணவியல் கலை ஆகும் உணவுக்கும் சுக வாழ்க்கைக்கும் உள்ள இடைவிடாத நெருங்கிய இந்தத் தொடர்பைக் கண்டுபிடித்து சரியான உணவு எது என்பதை மக்களுக்கு உணவில் காட்டியுள்ளது.

“ஒரு நாட்டை காவல் செய்யும் சேனையின் மனவலிமையை காவல் செய்வது உணவு” என்று மெக்ரஸ்ட்டர் கூறுகிறார்.

பண்டைத் தமிழ் மக்கள் பெரும்பாலும் நுட்பமான கலைகளைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு கலைப்பொருட்களை உருவாக்கினர். செல்வர்களும், அரசர்களும் பொற்கலங்களைப் பயன்படுத்தினர்.; மட்பாண்டங்களில் சேமிப்பதனால் சுவைகூடும் என்று கூறுவது மரபு. மேலும் மண்பாண்டங்களில் சமைத்த உணவு உடலில் வெப்பத்தை குறைத்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அக்காலத்தில் செம்பு, அலுமினியம் போன்ற உலோகங்கள் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. தற்காலத்தில் அலுமினியம், எவரில்வர் போன்றவை பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இன்றைய சூழலில் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தைப் பெருக்குவதற்காக மண்ணால் செய்யப்பட்ட பாண்டங்களையே மக்கள் விரும்புகின்றனர். மட்பாண்டங்களில் சமைப்பதை இன்றைய குடும்பப் பெண்களும் விரும்புகின்றனர்.; சாலையோரங்களில் திறக்கப்படுகின்ற உணவு விடுதிகளில் பெரும்பாலும் மண்ணால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். சங்க காலத்தில் மட்கலத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவையே பெரிதும் விரும்பினர்.

“பெயல் நீர்க்கேத்த பசுங்கலம் போல”

குறுந்தொகை - 45

“ஈர்மண்; செய்கை நீர்ப்படு பசுங்கலம்”

நற்றிணை . 226.

“பசுமட்கலத்துள் நீர் பெய்தற்று”

திருக்குறள் - 660

என்னும் தொடரால்இ களிமண்ணால் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் உணவு சமைக்கப்பட்டுள்ளதை அறிய முடிகிறது.

உணவு மாற்றங்கள்

மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்று உணவு. உணவென்று சொல்லப்படுவது நிலத்தையும்இ நீரையும் கொண்டு சமைக்கப்படுவதாகும். சங்ககாலத்தில் ஐந்திணை வாழ்க்கை மேற்கொண்ட தமிழர்களின் உணவில் நிலத்திற்கேற்ற உணவு முறைகள் இருந்ததைச் சங்க இலக்கியங்கள் வழி அறியமுடிகிறது. உணவு மாற்றங்கள் என்றாலே மனிதனின் சுவைக்கேற்ற உணவுகளைச் சமைத்து உண்ணுவதாகும். இக்காலத்தில் சமைக்கப்படும் உணவுகளின் மாற்றங்களைப் பின்வருமாறு பகுத்துக் காணலாம். அவை

- இல்லங்களில்; உணவு மாற்றங்கள்
- உணவு விடுதிகளில் உணவு மாற்றங்கள்
- திருமண மண்டபங்களில் உணவு மாற்றங்கள்
- இயங்கலையில் உணவு மாற்றங்கள்

என்பன.

இல்லங்களில் உணவு மாற்றங்கள்

இயந்திரமயமான வாழ்க்கைச் சூழலில் அன்றாடம் செய்யும் வேலைகளுள் உணவைச் சமைப்பதும் ஒன்று. காலை வேளையில் தங்கள் குடும்பத்தாருக்கு ஏற்ற உணவுகளைச் சமைப்பதில் குடும்பப் பெண்கள் அக்கறை காட்டி வருகின்றனர். இன்றைய கணிப்பொறி உலகில் தங்களது

அலைபேசியல் வருகின்ற புதிய புதிய உணவுகளைச் செய்வதில் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான உணவுகளைச் சமைத்துக் கொடுப்பதிலும். குடும்பப் பெண்கள் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். காலை வேளையில் எளிமையான சத்தான உணவுகளைச் சமைத்து அதனை பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கும், பணிக்குச் செல்லும் குடும்பத்தினருக்கும் கொடுத்து அனுப்புகின்றனர்.

குடும்பத்தில் சமைக்கப்படும் உணவுகளில் பொதுவாக காய்கறிகளே அதிகம் இடம்பெறுகின்றன. இயற்கை சார்ந்து வாழப்பழகிக் கொண்ட பழந்தமிழகத்தில் காய்கறி உணவே மிகுதியும் காணப்பட்டது. பெருஞ்சித்திரனார் குமண வள்ளலிடம் தமது வறுமை நிலையைச் சித்தரிக்கும் முகமாக குப்பைக் கீரையைத் தம் துணைவி உப்பின்றிச் சமைத்த செய்தியைக் கூறுகிறார். வேளைக் கீரை, முருங்கைக் கிரை போன்ற கீரை வகைகள் சமைக்கப்பட்டதையும் இலக்கியங்கள் சுட்டியுள்ளன. அன்றைய வழக்கம் இன்றும் தொடர்ந்து வருகிறது.

அன்றாடம் செய்யப்படும் உணவுகளில் காய்கறி உணவு இன்றியமையாத இடத்தைப்பெற்றுள்ளது. பழந்தமிழர் முருங்கைக்காய் மற்றும் வழுதுணங்காய்களை சமையலுக்குப் பயன்படுத்திய செய்தியை,

“வளைமறு புரளு முனை நெடும் பெருங்காய்”

“பிடிமிதி வழுதுணை பெரும்பெயர் தழும்பண்” அகம். 66

எனவரும் அடிகளால் அறியலாம்.

“கோழிப்பாகற் கொழுங்கனித் திரள்காய்

வாள்விரிக் கொடுங்காய் மாதுளம் பசங்காய்

மாவின் கனியொடு வாழைத் தீங்கனி;

சாலியரிசித் தம்பாற் பனொடு

தண்ணீர் தெளித்த தண்கையால் தடவி

குமரி வாமைழயின் குறுந்தகம் விரித்தாங்கு”

சிலம்பு என்னும் அடிகளில் இல்லத்திற்கு வரும் விருந்தினர்களுக்கு எவ்வகையான உணவு பரிமாறப்பட்டது என்ற செய்தியை சிலப்பதிகாரம் எடுத்துரைத்தள்ளது.

இல்லங்களில் எளிதில் சமைக்கப்படும் காய்களில் கிழங்குவகைகள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன. வள்ளிக்கிழங்கும்இ ஆம்பற்கிழங்கும் தமிழர்களால் விரும்பி உண்ணப்பட்டன. இன்றைய சூழலில் இல்லங்களில் சமைக்கும் கிழங்கு வகையில் உருளைக்கிழங்கு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. உருளைக் கிழங்கில் புரதச்சத்து மிகுந்து காணப்படுவதால் அதனை அன்றாட சமையலில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். மேலும் காய்கறிகளைக் கொண்டு சமைக்கும் உணவுகளில் புலவு உணவு சிறப்பிடம் பெறுகிறது. வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை புலவு உணவு சமைப்பதை இல்லத்தரசிகள் விரும்புகின்றனர்.

இன்றைய இல்லங்களில் உணவு மாற்றங்களாக பல்வேறு வகையான உணவுகளைக் கூறலாம். பெருகிவரும் உலகமயச் சூழலில் பல்வேறு நாடுகளில் சமைக்கப்படும் உணவுகளை அலைபேசி வாயிலாக தெரிந்து கொண்டு அவ்வகையான உணவுகளை இல்லங்களில் சமைக்க குடும்பப் பெண்கள் விரும்புகின்றனர். பெரும்பாலும் இறைச்சி உணவுகள் பல்வேறு சுவைகளில் சமைக்கப்படுகின்றன. ஆட்டிறைச்சி. கோழி இறைச்சி. மீன் இறைச்சி போன்ற உணவுகளை விரும்பிச் சமைக்கின்றனர். பிரியாணி என்றழைக்கப்படும் புலவு உணவை சங்ககால மக்கள் உண்டு மகிழ்ந்ததை இலக்கியங்கள் பதிவு செய்துள்ளன.

“புலவு நாற்றத்த பைந்தடி

பூநாற்றத்த பகை கொழீஇ ஊன்றுவை

கறி சோறுண்ட” புறம் - 14

ஊன்சோற்ற மலை பாண்கடும் பறுத்தும்” புறம் - 177

“மலரா மாலைப் பந்து கண்ணடன்ன

ஊன்சோற்ற மலை” புறம் - 33

என்னும் புறநானூற்றடிகள் வாயிலாக அறியலாம். ஊன் உண்ணும் தமிழ் மக்கள் விருந்தினருக்கும் மற்றும் வேண்டினர்க்கும் அவற்றை அளித்து மகிழ்ந்ததைஇ

“விடை வீழ்த்துச் சூடு கிழிப்ப

மடைவேண்டனாக்க கடை அறுக

தவிழ் வேண்டனா கிடை அருளி’ புறம் - 366

என்னும் அடிகளால் அறியலாம். இன்றும் தங்கள் இல்லத்திற்கு வரும் விருந்தினர்களுக்கு இறைச்சி உணவுகளைச் சமைத்து அதனைப் பரிமாறும் நிலை காணப்படுகிறது.

இவ்வாறு இல்லங்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகளில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து வந்தாலும் பழந்தமிழர் கண்ட உணவு முறைகளையே தற்கால உணவு முறைகளிலும் காணப்படுகிறது என்பதை உறுதியாகக் கூறலாம்.

உணவு விடுதிகளில் உணவு மாற்றங்கள்

பெருகிவரும் உலகமயச் சூழலில் சமையல் கலை என்பது வளர்ந்து வரும் துறையாகத் திகழ்கிறது. உணவு என்பது மனிதனின் அன்றாடத் தேவைகளுள் ஒன்று. இன்று வேலை தேடி வெளியூர், மற்றும் வெளிநாடு செல்கின்றவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பவை உணவு விடுதிகள் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. ஏனெனில் காலங் காலமாக தமிழருடைய உணவு முறைகள் மாற்றம் அடைந்து கொண்டே வருகின்றன. இன்றைய உணவு விடுதிகளில் தன்னை நாடி வரும் மக்களுக்கு பசிக்கு உணவு இடுவதைவிட, ருசிக்கு உணவு இடுவதையே பெரும்பாலான உணவு விடுதிகள் விரும்புகின்றன.

உணவு விடுதிகளில் காணப்படும் உணவு வகைகள் மக்களின் தேவைக்கு ஏற்ற வகையில் சமைக்கப்பட்டுப் பரிமாறப்படுகின்றன. காலத்தின் அருமைக்கேற்ப பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளை உணவு விடுதிகளில் காண முடிகிறது. சங்க கால மக்கள் பயன்படுத்திய உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டே இக்காலத்திலும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனால் அதனை சமைக்கும், முறைகளும், அதனை உபசரிக்கும் நிலையும் மாற்றமடைந்து வந்துள்ளன.

உணவு விடுதிகளில் சமைக்கப்படும் உணவுகளின் மாற்றங்களாக பின்வருவனவற்றை எடுத்துரைக்கலாம்.

- காலைநேரச் சிற்றுண்டிகள்
- மதிய விருந்து வகைகள்
- மாலைநேர சிற்றுண்டிகள்
- இரவு விருந்து வகைகள்

பொதுவாக காலை நேர உணவில் எளிய உணவுகளையே மக்கள் விரும்புவதால் அதற்கேற்ற உணவுகளையே உணவு விடுதிகளில் சமைக்கின்றனர். காலை வேளையில் மாவால் செய்யப்படும் உணவுகளையும், வேகவைத்த உணவுகளையும் காய்கறிகள் கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளையும் சமைத்துப் பரிமாறுகின்றனர். காலை நேர உணுவில் பெரும்பாலும் கிராமப்புறங்களில் இட்டலி, தோசை, ஆப்பம், பணியாரம் போன்ற எளிய உணவுகளும்இ நகர்ப்புறங்களில் மேற்குறித்த உணவுகளோடு பூரி, சப்பாத்தி, இடியாப்பம், கலவை சாதங்கள், முதலியன சமைக்கப்படும் பரிமாறப்படுகின்றன.

மதிய விருந்தில் பல்வேறு வகையான உணவுகள் சமைக்கப்பட்டு விடுதிக்கு வருவோரின் சுவைக்கேற்ப உணவைச் சமைக்கின்றனர். மதிய உணவில் சைவம். அசைவ உணவுகள் பெருமளவில் சமைக்கப்படுகின்றன. இன்றைய சூழலில் உணவு விடுதிக்குச் செல்லும் மக்களுள் பலரும் அசைவ உணவுகளையே அதிகம் விரும்பி உண்ணுகின்றனர். அசைவ உணவு என்பது தமிழரின் வாழ்வில் இரண்டறக்கலந்ததாகும்

சங்ககால மக்கள் ஊன் கலந்த சோறு உண்டபின் கள்ளின் தேறலை அருந்தி மகிழ்ந்ததையும் இ சொற்றுடன் ஊன்கறிஇ புழுக்கும் கறி வகைகளை உலையில் ஏற்றுங்கள் என்று கூறும் பகுதியும் காணப்படுகிறது. அத்தடன் இறைச்சியை வேகவைத்தத் தாளித்து நெய் பெய்து சமைத்து அதனை அன்;பு மாறாது விருந்தினர்களுக்கு அளித்தனர் என்ற குறிப்பை,

“விருந்துகண் மாறா துணிஇய பாசவர்

ஊனத் தழித்த வானிணக் கொழுங்குறை

குய்யிடு தோறு மாறா தார்ப்பக்

கடலொளி கொண்டசெழுநகா நடுவண்

அருமை யெழுந்த வடுநெய் ஆகுதி” பதிற்று- 21

என்னும் அடிகளில் பதிற்றுப்பத்து குறிப்பிடுவதிலிருந்து உணவில் அசைவ உணவுகள் பரிமாறப்பட்டன என்பதை அறிய முடிகிறது.

இறைச்சி உணவுகளை நேரடியாக பச்சையாக கம்பிகளில் குத்தி சமைக்கும் முறையை உணவு விடுதிகளில் காணமுடிகிறது. ஊன்களை கம்பியில் சுட்டுச் சமைக்கும் முறைகளைச் சங்க இலக்கியங்கள் பதிவு செய்துள்ளன.

ஆட்டுக்கிடாயை அறுத்துச் சூட்டுக்கோலில் கோத்துச் சுட்ட ஆட்டிறைச்சியைச் சமைத்தஇ தெய்வங்கட்கும், படையல் போல சூட்டிறைச்சியையும், புழுக்கலும் வேண்டுவவர்க்கு குறையாமல் கொடுத்துச் சோறு வேண்டி வருபவர்க்கு உரிய இடமளித்து உண்பித்தனர் என்ற செய்தியை,

“மடை வேண்டுனர்க் கடை அறுகா

மடை வேண்டுனர்க் கடை அறுகா

விடை வீழ்த்துச் சூடு கிழிப்ப” புறம்- 366

என்னும் புறநானூற்றடிகளால் அறியலாம். இன்றைய சூழலிலும் உணவு விடுதிகளில் இறைச்சிகளைத் தொங்கவிட்டு அதனை சூட்டுக் கோல் நெருப்பில் சுட்டு வாடிக்கையாளர்க்கு உணவாக கொடுப்பதைக் காணமுடிகிறது. இன்றைய உணவியல் மாற்றம் சங்காலத்தின் தொடர்ச்சியாக இருந்து வருகின்றதை இலக்கியம் வாயிலாக உணரமுடிகிறது.

உணவு விடுதிகளில் மாலை நேரத்தில் சிற்றுண்டிகள் பல செய்யப்படுகின்றன. இவை மனிதனின் களைப்பைப் போக்கும் படியாக சிறுதானிய உணவுகளாகவே அல்லது முளைகட்டிய பயிர்களையோ, மாவினால் செய்யப்பட சிற்றுண்டிகளையோ சமைக்கின்றனர்.

பொதுவாக மாலை நேரத்தில், தேநீர் அல்லது குழம்பி அருந்தும் போது அதனுடன் மாவினால் செய்யப்பட்ட உளுந்து வடை, போண்டா, வடை, சிறுதானிய வடை போன்றவைகளையோ அல்லது சிறுதானியங்களால் செய்யப்பட்ட சுண்டல், உணவுகள் போன்றவற்றையோ வாடிக்கையாளர்க்காகச் சமைக்கின்றனர்.

தமிழரின் உணவு முறைகளில் சிறுதானிய உணவுகள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. இன்று இல்லங்களில் மட்டுமல்லாது உணவு விடுதிகளிலும் சிறுதானிய உணவுகள் சமைக்கப்படுகின்றன.

திருமண மண்டபங்களில் உணவு மாற்றங்கள்

திருமணம் என்பது ஆயிரங்காலத்துப் பயிர் என்பர். அத்திருமணத்தில் மிக முக்கியத்துவம் பெறுவது உணவு. அவ்வுணவைச் சரியான முறையில் சமைத்து வருகின்ற விருந்தினர்க்கு நன்முறையில் உபசரிப்பதையே மக்கள் விரும்புகின்றனர். இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் உலகளவில் மிகச்சிறந்த துறையாக உணவு சமைத்தல் துறை விளங்குகிறது. அத்தகைய உணவைச் சமைத்துக் கொடுப்பதில் உலகளவில் பல்வேறு நிறுவனங்கள் இருந்தாலுமீ; திருமணம் என்றாலே உள்ளூர்ப் இடங்களில் சமையல்காரரையோ அல்லது பெயர் பெற்ற உணவுத்துறை வல்லுநர்களையோ அழைத்து திருமண விருந்திற்கு ஏற்பாடு செய்வர். அத்தகைய திருமண விருந்தில் இன்று பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கெர்ண்டே வருகின்றன.

தலைவாழை விரித்து அவ்விலையில் பதினாறு உணவுகளை இடும் வழக்கமானது தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது. ஆனால் இன்று அதற்கு மாறாக திருமண வீடுகளிலோ அல்லது மண்டபங்களிலோ சுய சேவை என்கின்ற பெயரில் உணவுகள் தயார் செய்து வழங்கப்படுகின்றன.

திருமண வீடுகளில் வழங்கப்படும் உணவுகள் சுவையாகவும், மக்களின் தகுதிகக்கேற்பவும் செய்யப்பட்டு பரிமாறப்படுகின்றன. இன்றைய சூழலில் திருமண மண்டபங்களில் பல்வேறு வகையான உணவுகள் தயார் செய்யப்பட்டு பரிமாறப்படுகின்றன. குறிப்பாக தென்னிந்திய சமையல் என்பது இன்று உலகம் முழுக்கப் பரவியுள்ளது. மேலும் தமிழ்நாட்டில் மக்களின் வாழ்விடங்களுக்கேற்ப உணவு சமைக்கும் முறைகளும் மாறிக்கொண்டே வந்துள்ளன.

தமிழகத்தைப் பொறுத்த மட்டில் திருமண மண்டபங்களில் தென்னிந்திய உணவுகள். வட இந்திய உணவுகள். சீன வகை உணவுகள், மேற்கத்திய உணவுகள், நாட்டுப்புற உணவுகள், பழமையைப் போற்றும்; உணவுகள் என பல வகைகளாக உணவுகள் தயார் செய்யப்பட்டு பரிமாறப்படுகின்றன.

இயங்கலை உணவில் மாற்றங்கள்

உணவு என்பது சமைக்கப்பட்டு உண்பதற்குப் பதிலாக நேரிடையாக இயங்கலையில் வாங்கும் நிலைக்கு வந்து விட்டோம். உலகமயமாக்கல் காரணமாக பல்வேறு பொருட்கள் விற்பனைக்கு வந்துள்ள நிலையில் உணவுகளும் நம்முடைய இடம்தேடி வரத்தொடங்கிவிட்டன. வேலைப்பளுவின் காரணமாக இன்றைய சூழலில் சமைக்கும் திறன் குறையப்பெற்று உணவுகளை இயங்கலையில் ஆர்டர் செய்து வாங்கும் நிலைக்கு வந்து விட்டோம்.

இயங்கலையில் நாம் ஆர்டர் செய்த உணவுகள் தத்தமது இடம் தேடி வருவதால் மக்களின் சமைக்கும் திறன் குறைந்து விட்டது. இன்றைய குடும்பப்பெண்கள் தங்களுக்குரிய உணவுகளை முன் கூட்டியே ஆர்டர் செய்து அதனை வாங்குவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இயங்கலையில் கொண்டு வரப்படும் உணவுகள் பலவாறாக இருப்பதால் தங்களது விருப்த்திற்கேற்ற உணவுகளை ஆர்டர் செய்து வாங்கிக் கொள்கின்றனர்.

இன்றைய சூழலில் உலகம் முழுவதும் பல்வேறு இயங்கலை உணவுகங்கள் திறக்கப்பட்ட அதன் வாயிலாக உணவுகள் விற்பனை செய்யப்பட்ட வருகின்றன.; குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான உணவுகளையே பெரும்பாலும் ஆர்டர் செய்து வாங்குகின்றனர். இயங்கலையில் விற்கப்படும் உணவுகள் உடலுக்குத் தீங்கினை அளித்தாலும் அதன் மீதே மக்கள் அதிக விருப்பம் கொண்டுள்ளனர்.

முடிவுரை

உணவு எனப்படுவது நிலத்தையும் நீரையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு சமைக்கப்படுவதாகும் என்பதை புறநானூறு பதிவு செய்துள்ளது. பழந்தமிழக மக்கள் உணவைப் போற்றி வாழ்ந்தனர் என்பதை இலக்கியங்கள் வழி அறிய முடிகிறது. கூலவகைஇ பயறுவகை. எண்ணெய் வித்துகள். காய்கறிகள், வேர்கள். கிழங்குகள். பழவகைகள், இனிப்பு வகைகள். பால் பொருட்கள். இறைச்சி வகைகள். மசாலாப்

பொருட்கள் முதலியன உணவுக்கான பொருட்களாக பழங்காலம் முதல் இருந்து வருகின்றது. பழங்காலமுதல் இருந்துவரும் உணவு மறைகள் காலந்தோறும் மாறிக்கொண்டே வந்துள்ளன. இல்லங்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகள் பெரும்பாலும் மாற்றமடைந்து வருகின்றன. உணவுக்கூடங்கள் மற்றும் இயங்கலையில் பரிமாறப்படும் உணவுகளும் மாற்றத்தை நோக்கி நகர்கின்றன. எதிர்கால வாழ்வியலுக்கு உணவைப் பாதுகாப்பதும் சத்தான உணவுகளை உண்பதும் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்கின்ற மந்திரத்தை நாளும் கடைபிடித்து வாழ்வோம்.

References

- இளங்கோவடிகள், சிலப்பதிகாரம் மூலமும் உரையும், கழகவெளியீடு, சென்னை, 600018.
- இளம்பூரணர் , தொல்காப்பியம் மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018
- சாமிநாதய்யர் உ.வே. (உ.ஆ), குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018
- சீத்தலைச்சாத்தனார், மணிமெகலை மூலமும் உரையும், உ.வே.சா குறிப்புரையுடன், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018
- சோமசுந்தரனார் பொ.வே. (உ.ஆ), நற்றிணை மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018.
- பிங்கல முனிவர், பிங்கல நிகண்டு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018
- அகநானூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018.
- பதிற்றுப்பத்து மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018.
- புறநானூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை, 600018.

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:



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