RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

சங்க கால உணவுகளும், உணவு பதப்படுத்தும் தன்மையும்

வி. மல்லிகா [அ, *]

[அ] தமிழ்த்துறை, பூசா.கோ.அர.கிருஷ்ணம்மாள் மகளிர் கல்லூரி ,கோவை தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Sangam periods foods and food Processing

V. Mallika [a, *]

[a] Department of Tamil, PSGR Krishnammal College for womens, Coimbatore, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: mallika@psgrkcw.ac.in

Received: 25-04-2024
Revised: 28-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 30-07-2024

Check for updates

ABSTRACT

Food is the lifeline of man. Without rain, there is no food. Without food, there is no human society. The lines "Those who gave food are those who gave life" emphasize the importance of food. The people of the Sangam Age ate a variety of natural foods. They ate daily cooked and raw. In Purananooru, we can see the news that kings came to alleviate the poverty of the poets who came to them and gave great relief to the soldiers who fought in the battlefield. This article examines the food of the people of the Sangam Age and their food preservation methods.

Keywords: Sangam Age Foods, Natural Foods, Liquid Foods, Carnivorous Foods, Food Processing

முன்னுரை

உணவு, உடை, இருப்பிடம் மனிதனின் அத்தியாவசிய தேவைகள். அவற்றில் பசிக்கான உணவு முதலிடம் பெறுகின்றது. உணவு சங்க காலத்தில் முக்கிய உணவுகளாக நெல், திணை, தேன், கரும்பு போன்ற திடஉணவுகள் ,ஊண் உணவுகள், திரவ உணவுகள் என மூன்று வகையான உணவுகள் சங்க காலத்தில் இருந்தன என்பதை சங்க இலக்கிய நூல்கள் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது. உணவுகள் மக்களின் நல்வாழ்வினைத் தீர்மானிக்கும் உணவுகளாக இருந்தன. மேலும் உணவே மருந்தாக வாழ்ந்த காலம் சங்க காலம் என்றால் மிகையாகாது. சங்க கால மக்களின் உணவுகளையும், உணவு பதப்படுத்தும் முறைகளை ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

சங்ககால உணவுகள்

சங்ககாலத்தில் நெல், பலாப்பழம், வள்ளி கிழங்கு, தேன் போன்ற இயற்கை உணவுகளும் பால், தயிர், நெய் போன்ற திரவ உணவுகளும், ஊன் சோறு என்று சொல்லக்கூடிய ஊனைக் குலைய வேகவைத்து உடன் கலந்து உண்ணும் முறையில் காண முடிகிறது.

1. இயற்கை உணவு
2. ஊண் உணவுகள்
3. திரவ உணவுகள் என மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். சங்க கால மக்களின் முக்கிய உணவாக நெல் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இயற்கை உணவுகள்

நெல்

நெல்லை முக்கிய உணவாகக் கொண்டிருந்தனர். மேலும் உழவர்கள் வயலுக்கு கொண்டு சென்ற விதையைக் கொண்டு, முன்னர் விளந்த நெல் மணிகளை தன் வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றனர் என்பதை,

"வித்திய உழவர் நெல்லொடு பெயரும்

பூக்கஞல் ஊரன் தன் மனை வாழ்க்கை பொலிக"

என்ற வரிகள் நெல்லைப் பதப்படுத்திய முறையை அறிய முடிகிறது.

மேலும் பாரின் பறம்பு மலை மூவேந்தர்கள் முற்றுகை இட்டனர். அவர்கள் முற்றுகை இட முக்கிய காரணம் வள்ளல் பாரியின் பறம்பு மலை வளம் வாய்ந்த பகுதி . இயற்கை உணவுகள் கிடைக்கின்ற பகுதி என்பதே ஆகும். பறம்பு மலையில் நெல், பலாப்பழம் சக்கரவள்ளி கிழங்கு,தேன் போன்றவை முக்கிய உணவுகளாக இருந்தன என்பதை,

"உழவர் உழாதன் நான்கு பயன் உடைத்து

ஒன்றே சிறியிலை வெதிரின் நெல் விளையும்மே" (புறம் 109.:) 3-4)ப.220

என்ற வரிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

திணை

திணை முக்கிய உணவாக இருந்திருக்கின்றது, திணைப் பயிரைப் பெண்யானை உண்ணும் பெரிய மலைகளை உடைய நாட்டின் தலைவன் (குறுந்தொகை - 225) தலைவன் தலைவி சந்தித்துக் கொள்ளும் இடமாகவும் திணைப்புலம் விளங்குவதைக் காணமுடிகிறது.

ஊண் உணவுகள்

ஊன் என்று சொல்லக்கூடிய இறைச்சி உணவுகள் உண்ணும் முறையை சங்க இலக்கியத்தில் காண முடிகின்றது. சிறுபாணாற்றுப்படையில் புளிங்கறி இட்ட சோற்றினையும் ஆண் மானின் இறைச்சியுடன் பசி நிரம்புமாறு எயினர்களின் விருந்து அமைந்தது என்பதை,

"எற்றியர் அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில்வளை ஆயமொடு

ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெருகுவீர்" (சிறும்பாணாற்றுப்படை-175- 177) வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

மீன் உணவுகள்

மருத நில மக்கள் கழிமீன் என்ற மீனைச் சுட்டு உண்டனர் என்ற செய்தியை

புறநானூறு குறிப்பிடுகின்றது. புளிக்குழம்பும் , விறால் இறைச்சியும், மீனின் கொழுத்த தசையும், வள்ளக்கீரையும் பீர்க்கங்காயும் கலந்த உணவைப் புலவர்களுக்கு விருந்தளித்தனர் என்பதை,

"ஆடு மகள் முகந்த வளவா விண்ணில் வெண்ணெல்

தொடிமான் உலக்கைப் பரூஉக் குற்றரிசி காடு

வெள்ளுலை கொளீஇ நிழல்

ஓங்கு சினை மனின் தீங்க்கனி நறம்புறி

மோட்டிரு வராஅல் கொழுந்த்துறை செறுவின் வள்ளை சிற்கொடிப் பாகல்

பாதிரி யூழ்முகை அவிழ்விடுத்தன்ன

மெய்களைந்து இனளொடு விதைஇ" (புறம் -399) என்ற வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது.

ஊண்குலைந்து போகுமாறு சமைக்கப்பட்ட சோற்றை பகைவர்களுக்கு புறம் காட்டாத பெருமையோடு வீரரின் மனம் விரும்பும் வண்ணம் விருந்து அளித்ததைக் காண முடிகிறது.

துரியோதனன் முதலிய நூறு பேரும் போரிட்டுப் போர்களத்தில் இறக்கும் வரையும் பெருஞ்சோறான மிக்க உணவை இரு படைக்கும் வரையறையிலாத வகையில் அளித்தனர். என்பதை,

"ஈரைம் பதின்மரும் பொறுது களத்து ஒழியப்

பெருஞ்சோற்று மிகுபதம் வரையாது கொடுத்தோய்" (புறம் 2 :15-16) ப. 31 ஊன் உணவை உண்ணாத புலவர்கள் பாலில் செய்த உணவினையும், பாகில் கலந்த பான வகைகளையும் பருகினர் என்பதை, "ஊனும் ஊனும் முனையான் இனிதென பாலில் பெய்தாலும் பகீர் கொண்டவன் அளவு கலந்து மெல்லிது பருகி" (புறம் 381) என்ற பாடல் வரிகள் குறிப்பிடுகின்றது.

கள் உண்ணுதல்

கள் உண்ணுதல் என்பது சங்ககால மக்களிடம் சாதாரணமாக காணப்படுகிறது. அரசனும் புலவர்களும், கள் உண்டனர் என்பதை,

"சிறிய கட் பெறினே எககீயும் மண்ணே

பெரிய கட்பெறினே யாம் பாடத் தாம் மகிழ்ந்துண்ணும் மண்ணே" (புறம் -235) என்ற புறநானூற்று பாடல் எடுத்துரைக்கின்றது.

நீர்ச்சோறு

நீர்ச்சோறு என்று சொல்லக் கூடிய நீராகாரம் உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கக் கூடியது. காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் நீர் சோறு குடிப்பது உடல் சூட்டை தணிக்கும். மலச்சிக்கலை குணப்படுத்தும் உணவாகும். கைம்பெண்கள் கையால் பிழிந்து எடுத்த சோற்றுடன் எள்ளு துவையலை உண்டனர் என்பதை, "

"நல்விளர் நறுநெய் தீண்டாது

அடை இடைக் கிடந்த கைப்பிழி பிண்டம்" (புறம்; 246) என்ற பாடல் வழி அறியலாம்.

உணவு பதப்படுத்தும் முறை

உணவு படுத்தலில் பொதுவாக பாக்டீரியா பூஞ்சை மற்றும் பல நுண்ணிய வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் முறைகளைக் குறிக்கிறது. கிருமி நீக்கப்பட்ட பாட்டில்/ஜாடிகளில் அவற்றை, மீதமுள்ள பாக்டீரியாக்களை கொல்ல அல்லது வலு இழக்க செய்ய, அடைப்பான்களை நன்கு கொதிக்க வைப்பது ஆகும். மேலும் கொழுப்புகள் உடை மாற்றத்தை ஏற்பட காரணமாக இருக்கும் ஆக்சிஜனேற்றத்தை குறைக்கும் முறையாகும். **http:/wikipedia.org.**

உணவை பதப்படுத்தும் முறை சங்க காலத்தில் காணப்படுகிறது. நற்றிணையில் கடைந்த தயிர் பானையின் நாற்றம் நீங்க மணம் கமழ, தயிர் பானையில் விளம்பழத்தை இட்டு வைக்கும் வழக்கம் காணப்பட்டதை

"விளாம்பழம் கமழும் கமஞ்ச்சூற் குழிசிப்

பாசம் தின்ற தேய் கால் மத்தம் நெய்

தெரி இயக்கம் வெளியில் முதல் முழங்கும்" (நற்றிணை 12: 1-2) என்ற வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

முடிவுரை

சங்கத் தமிழர்கள் மரக்கறி உணவாயினும், இறைச்சி ஆயினும் நிரம்பவும் நன்றாகவும் உண்டனர். முக்கிய உணவாக பால், தயிர், மாங்காய், கொம்பட்டி மாதுளை, கீரை , முதலிய காய்கறி வகைகளை சமைத்து உண்டனர். கைம்பெண்களுக்கு பழைய சோறும், கீரையும் மட்டுமே உண்டனர். இறைச்சியை தடை இன்றி உண்டனர். மன்னர்களிடம் ஆடிப்படி பரிசில் வேண்டிய பாணரும் விறலியும் புலால் உணவை உண்டனர். இறைச்சி உண்ட பெண்கள் குடிக்கும் தன்மை இருந்ததைக் காணமுடிகின்றது. ஆமை, மீன், மான், முயல், என சில அரிய விருப்ப உணவுகளும் மயக்கம் தரும் பானங்களும் தடையின்றி பயன்sssபடுத்தப்பட்டன. உணவினை பதப்படுத்தி உண்ணும் முறை சங்ககாலத்தில் இருந்ததைக் காணமுடிகிறது.

References

புறநானூறு, புலவர் அ. மாணிக்கனார், வர்த்தமானன் பதிப்பகம், 141, 1999 உஸ்மான் சாலை, சென்னை-600017.

நற்றிணை, கழக வெளியீடு சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், டி . டி கே சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை 18. 2017

சிறுபாணாற்றுப்படை. கழக வெளியீடு சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்,டி .டி கே சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை 18. 2017

குறுந்தொகை, பொ.வே சோமசுந்தரனார் கழக வெளியீடு, சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்பு கழகம், 2017.

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