



## தமிழ் இலக்கியங்களுடன் உணவியல் சமூக மானிடவியல் பார்வை

பெ. கணேஷ் அ. \*

அ த சமூகவியல் துறை, தங்கவயல் சட்டக் கல்லூரி, கோலார் தங்கவயல், கருநாடக மாநிலம், இந்தியா.

### Dietetics with Tamil Literature A social anthropological perspective

P. Ganesh a,\*

<sup>a</sup> Department of History, Thangavayal Law College, Karnataka, India

\* Corresponding Author:  
[ganesh@g.aail.com](mailto:ganesh@g.aail.com)

Received: 11-04-2024  
Revised: 22-06-2024  
Accepted: 30-06-2024  
Published: 31-07-2024



#### ABSTRACT

Food is the first basic human need. As the people outside the country understood the art of plowing, rice, corn and gram became their food. The Tamil people of the Sangha period considered feasting as a great virtue. Palandamizhar dish featured mango pickle. Sangam literature contains references to pepper, ghee, tamarind, spinach, meat, and gourd. The people of the Marut land ate fried chicken with paddy rice. Food of Sangam Tamils: Rice, porridge, porridge, milk, buttermilk, nuts, fruits, meat, fish, garuvadu, young water, padaneer, sugarcane juice, curd, rice, rice, pudding, appam are the food items that Sangam Tamils like to eat.

**Keywords:**Tamil Literature, Food, plowing, rice, corn

## முன்னுரை

நீ உண்ணும் உணவுதான் உன்னை நிர்ணயிக்கிறது என்பது பழமொழி. மனிதன் என்ற சொல்லுக்கு உணவு என்று பொருள் கொள்ளும் அளவிற்கு அவன் வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது உணவு. தற்கால மனிதன் எவ்வாறு கோள்களுக்குச் செல்லும் அளவுக்கு முன்னேறியுள்ளானோ அதே அளவிற்கு அவன் உண்ணும் உணவும் புதுமை அடைந்துள்ளது.

மனிதனின் அடிப்படை உணவுகளில் புதுமை ஏதுமில்லை. நம் பழந்தமிழர் உட்கொண்ட புல், பூண்டு, காய்கறி, இறைச்சி, பால் முதலியவற்றை நாம் இன்றும் உண்டு வருகிறோம். நம் உணவில் புதுமை என்பது அதைத் தேர்வு செய்வதிலும், தயாரிப்பதிலும், பதனிடுவதிலும், உற்பத்தி செய்வதிலும்தான் ஏற்பட்டுள்ளது. தமிழ்நாட்டில் அரிசியை மட்டும் அடிப்படை தானியமாக பயன்படுத்துகின்றனர். பழமை இன்றும் பொருளாதார மேம்பாட்டை உணர்த்துவதாகக் கருதப்படுகிறது.

## நாட்டுப்புறவியல்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையில் உணவே முதலிடம் பெறுகிறது. உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர் என்று திருமூலர் கூறுகிறார். புதிய ஆத்திச்சூடி படைத்த பாரதியும் உடலினை உறுதிசெய் என்றும், ஊன் மிக விரும்பு என்றும் கூறியுள்ளார். மனித வாழ்விற்கு உண்ணும் உணவே அடித்தளமாகிறது. பண்டைத் தமிழகத்தில் நெற்சோறு, தினைச்சோறு, வரகுச்சோறு, பன்றி இறைச்சி,

நண்டு, மீன், கோழி, முயல், உடும்பு, காய்கறிகள் முதலியவற்றை உணவு பொருட்களாகக் கொண்டமை இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. நாட்டுப்புற மக்கள் பண்டைத் தமிழர்களைப்போல் நெற்சோறும், கறிச்சோறும், மீனும் உண்கின்றனர்.

நாட்டுப்புற மக்கள் உழவுத்தொழில் புரிந்து வருபவராதலால் நெல்லும், சோளமும், கம்பும் அவர்களின் உணவாக அமைந்தன. கறி, மீன், காய்கறி குழம்பாகக் கொள்ளப் பட்டன.

“மாமாடா மாமா  
மாமரத்துச் சோலை  
நீவந்த வேளை  
கம்மஞ் சோறு  
கருவாட்டுக் குழம்பு  
தின்னவாடா மாமா”

எனும் பாடலில் கம்மஞ்சோறும், கருவாட்டுக் குழம்பும் உண்ட செய்தி காணப்படுகிறது. பண்டைத் தமிழர் மீன்குழம்பு சமைத்து உண்பதும் ஒப்புநோக்கத் தக்கது. உழவர் உழவுப் பணிபுரியச் செல்லும்போது கஞ்சி சோறு கொண்டுச் செல்வர். இதனைப் பழைய கஞ்சி என்று குறிப்பிடுவர்.

“கஞ்சி குடிச்சிக்கிட்டு  
கழனி உழுவோர்க்கு  
இஞ்சிச் சாறு ஏதுக்கடி”

எனும் பாடலில் கஞ்சிச் சோறுண்ணும் வழக்கம் காணப்படுகிறது.

நாட்டுப்புற மக்கள் கறி, மீன் மட்டுமின்றிக் கீரையையும் உணவாகக் கொள்கின்றனர். தன் கணவனுக்காக உணவை ஆயத்தப்படுத்தியப் பெண்,

“காரஅரிசி பிடிச்ச வச்சேன்  
காஞ்சனங் கீரையை கடஞ்சு வச்சேன்”  
என்று குறிப்பிடுகின்றாள்.

நாட்டுப்புற மக்கள் வாழைப்பழம், கொய்யாபழம், இலந்தைப் பழம் போன்ற பழங்களையும் உண்பர். குழம்பிற்குப் பயன்படுத்தும் பொருள்களாகப் பெருங்காயமும் வெங்காயமும் காணப்படுகின்றன. இவற்றைக்

“காஞ்சு பெருங்காயம்  
காசிமலை வெங்காயம்”

எனும் பாடலால் அறியலாம். பெருங்காயம் குழம்பிற்கு நறுமணத்தைக் கொடுப்பதோடு சீரணிப்பதற்கு துணை நிற்பதாகும். வெங்காயம் இன்றி குழம்பு வைப்பது அரிதாகும். காயத்திற்கு பெருங்காயமும் வெங்காயமும் இன்றியமையா மருந்துப் பொருட்களாக உள்ளன.

நாட்டுப்புற மக்கள் பால், நெய், தேன் முதலியவற்றையும் உணவோடு சேர்த்து உண்ணும் வழக்கமுடையவர்களாக இருக்கின்றனர்.

“பச்சைப் பளிங்கியல்ல - நீ  
பாலடைக்கும் சீசாவல்ல  
நெய்யடைக்கும் சீசாவை - இப்போ  
பாதையிலே போட்டுடைச்சேன்”

எனும் பாடலில் பாலும் நெய்யும் குறித்த குறிப்பு காணப்படுகிறது.

“தேன் வகையும் சோறிருக்க

என்னை பெத்த திறமையுள்ள தாயாரே”

எனும் பாடலில் அருமருந்தான தேன் குறிக்கப்படுவதைக் காணலாம்.

நாட்டுப்புற மக்களின் உணவுப் பொருட்களாக நெற்சோறும், கம்பஞ்சோறும், கஞ்சியும், கறிக்குழம்பும், கருவாட்டுக் குழம்பும், காய்கறி, கீரைவகைகளும், பால், நெய், தேன், வாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம், இலந்தைப்பழம் போன்ற பழவகைகளும் காணப்படுகின்றன.

## நற்றினை

பாலை நில உணவாக விளாம்பழம் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. (42). மருதநில மன்னர் கரிய கண்களையுடைய வரால் மீனைப் பெரியவாகத் தடித்த தசையாகிய ஆணத்தில் பிறழ விட்ட மிளிர்வை அரிசியாலாக்கிய சோற்றுத்திரளுடன் உண்டனர் (60) கன்றின் இறைச்சி பாணனுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது (310) செல்வக்குடியில் பிறந்த சிறு மகளிர்களுக்குத் தேனும் பாலும் கலந்த உணவு கொடுக்கப்பட்டது (179) . கள் அருந்தினர் (341).

## கம்பனில் விருந்தோம்பல்

கம்பனது இராமாயணத்தில் விருந்தினர்களை வரவேற்று உபசரிக்கும் விதம் இத்தகைய அளவில் உள்ளது. இராமன், இலக்குவன், சீதை ஆகியோரை உபசரிக்கும் தபோதனர்கள் இவர்களைப் புதுநீர்கொண்டு நீராடச் செய்து விருந்து உபசரித்ததை கம்பன், அழிவு இல் அன்பு எனும் ஆர்அமிர்து ஊட்டினர் என்று கூறுகிறார். விருந்தினர்களுக்கு வேண்டியன கொடுத்து அவர்களது துயரைப் போக்கி காயும், கனியும், கிழங்கும் உண்ணக் கொடுத்து விருந்தோம்புகின்றனர்.

இராமனைக் காணவந்த குகன் அவர்களுக்குத் தேனொடு மீனும் கொண்டு வந்தான். இராமனை விருந்து உபசரித்த குகன் இங்கேயே தங்குமாறு கூறும்பொழுது,

“தேன் உள தினை உண்டால் தேவரும் நுகர்தற்கு ஆம்

ஊன் உள துணை நாயேம் உயிர் உள விளையாடக்

கான் உள புனல் ஆடக் கங்கையும் உளது அன்றோ

நான் உளத்தனையும் நீ இனிது இரு நட எம்பால்”

என இராமன் மீது கொண்ட அன்பால் ஆணையிடுகிறான். இவ்வாறு அன்பும், உணவும் செய்து உபசரித்த குகனையே இராமன் தன் உடன்பிறப்பில் ஒருவனாகக் கொள்கிறான்.

## சங்க காலச் சமுதாயப் பழக்க வழக்கங்கள்

சங்க காலத் தமிழ் மக்கள் விருந்து போற்றுதலை ஒருபெரும் சிறப்பாகக் கருதி வந்தனர். தமிழ்ப்பெண் எவ்வளவு விருந்தினர் வந்தாலும் மனங்கோணமாட்டாள். பண்டங்கள் குறைவாயிருந்தாலும் கவலைப்படமாட்டாள். வந்த விருந்தினர் அவ்வளவு பேரையும் பந்தலிலே வரிசையாக உட்காரவைத்து உணவிட்டு உபசரிப்பாள். (புறம் 331)

ஊடல் தீர்க்கும் வாயிலாக விருந்து அமையும் என நற்றினை (120) விளக்குகிறது.

ஓய்மான் நாட்டு நல்லியக் கோடன் விருந்தினரை உபசரித்ததில் புதுமையான வழக்கத்தினைக் கடைப்பிடிக்கின்றான். இளங்கதிர் ஞாயிற்றைச் சுற்றிக் கோள்மீன்கள் இருப்பதைப் போன்று

விருந்தினர்க்குப் பொற்கலத்தில் பலவகையான உணவு, கறிகள் படைத்து உண்ணவிட்டு மகிழ்வானாம் (சிறுபாண்: 240±243).

## உணவியல்

உணவின்றி யாரும் உயிர் வாழ்தல் இல்லை எனினும் எல்லாரும் ஒரே மாதிரி உண்பதில்லை. எளிய, சத்தான, அஃவான உணவே எல்லோராலும் விரும்பிப் போற்றப்படுகின்றது. உணவை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஏற்ப உடல் வளம்பெறும் என்பதை,

“உண்ட உடம்பிற்கு உறுதி

உழுத புலத்தில் நெல்லு

மாதா ஊட்டாத சோற்றை மாங்காய் ஊட்டும்”

என்பன போன்ற பழமொழிகளால் அறியலாம். இன்றைய உணவு நுண்ணியல் மிக விரிவாக வளர்ந்துள்ளது. உணவுப் பொருட்களைப் பதப்படுத்துதல், குறைந்த விலையில் சத்தான உணவு தயாரித்தல், அறிவியல் நுட்பத்தோடு அன்மைக்கால வசதிகளை பயன்படுத்தி உணவு தயாரித்தல் போன்ற பல்வேறு வகையில் முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது.

## தமிழ்த் திருமணம்

மணப் பொங்கல்: மணப்பந்தரின் கீழ்ப்புறமாக, ஒரு மண்செப்பில் சோறு பொங்கி இலைகளில் இட்டு வைப்பர் வீட்டுப்பெண்கள். மணமகனும் மணமகளும் மணஆடையுடுத்தி, மாலையணிந்து, வலமாக வந்து படையல்களின் முன்பு நின்று கற்பூரம் காட்டி வழிபடுவர். இப்பொங்கல் படையல்கள் திருமணப் பந்தரில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்களுக்கு உரியன. மணமனை ஏறுவதற்கு முன்பு மணாளனும் மணாட்டியும் கடவுளை வழிபட்டு அன்னதானம் செய்யும் நோக்கமுடையது.

மணமக்கள் வலம் வந்து வீட்டுக்குள் சென்று அமர்ந்ததும், அலுப்புத்தீர் மணமக்களுக்கு பாலும் பழமும் அளிப்பர். முதலில் மாப்பிள்ளைத் தோழர் பருகுவதற்கு முன் அவருக்கு பணப்பரிசு அளித்து மகிழ்விப்பர் மணவீட்டார்.

## தமிழர் உணவியல் பழக்கங்கள்

பழுத்தப் பழம்போல், பழம் நழுவி பாலில் விழுந்தார்போல், பழம் பழுத்தால் கொப்பில் கொப்பில் தங்காதது போல், பழங்கள் பெருக்கப் பெருக்கக் கிளைகள் தலை குனிவதுபோல், பழந்தேர் வாழ்க்கைப் பறவை போல், பசித்த கணக்கன் பழங்களைப் பார்த்தார் போல், பழுத்தப் பழம் வெளவாலை அழைக்குமாம், நாய்பெற்ற தெங்கம் பழம்போல, வாழைப் பழத்தில் ஊசி ஏற்றுவது போல, கனியிருக்க காயை விரும்புவது போல, இப்படி பல உவமைகளும் பழமொழிகளும் நம்மைச் சுற்றி பவனி வருவதைக் காண்கின்றோம்.

## ஒளவையார்

மனிதப் பிறவி மிகவும் அருமையானது. வீடுபேறு அடைவதற்காக இப்பிறவி நமக்கு கிடைத்துள்ளது. பலர் இந்த நிலையற்றப் பிறவியை நினைத்து பசி துன்பத்தைப் போக்குவதற்கு பணி செய்கிறோம். இரந்து நிற்கிறோம்., வேற்று நாடுகளுக்குச் செல்கிறோம்., மற்றவர்களைப் புகழ்கிறோம்., மிகப் பெரிய பயனை இழக்கிறோம்.

பசிப்பிணியானது மிகவும் கொடியது. அது யாரைப் பற்றுகிறதோ அவர்களுடைய எல்லா நலன்களையும் அழித்துவிடும். அதாவது மானம், கற்பு, வன்மை, அறிவுடமை, தானம், தவம், உணர்ச்சி, பெண் தருக்கம் போன்ற நலன்களும் அவரைவிட்டு ஓடிப்போகும். இதனை ஒளவையார்,

“ஒருநாள் உணவை ஒழி என்றால் ஒழியாய்  
இருநாளுக்கு ஏலென்றால் ஏலாய் - ஒருநாளும்  
என்னோவும் அறியாய் இடும்பைக்கு என்வயிரே  
உன்னோடு வாழ்தல் அரிது” (பா. 11)

உணவு கிடைக்காத போது ஒருநாள் விட்டுவிடு என்றால் விட்டிராய். இரண்டு நாள் ஏற்றுக்கொள் என்றால் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டாய். ஒருநாளாவது என் வருத்தம் அறியமாட்டாய். ஆதலால் உன்னோடு வாழ்தல் எனக்கு கடுமையாக இருக்கிறது. வயிற்றுக்கு உணவு தேடுவது போன்ற துன்பம் வேறு எதுவும் இல்லை.

உணவு என்பது அனைத்து உயிர்களுக்கும் அத்தியாவசியத் தேவையாக உள்ளது. உணவின்றி வாழ முடியாது. அந்த உணவினை அளவோடு உண்ணவேண்டும். அளவிற்கு அதிகமாக உண்ணுவதால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும். அதனை,

“உண்டி சுருக்குதல் பெண்டிற்கு அழகு” (கொன்றை வேந்தன் -5)  
என்ற வரிகளின் மூலம் ஒளவையார் கூறுகிறார்.

## திருக்குறள்

நெய்யும் தேனும் சுவையும் சத்தும் உள்ள உணவுப் பொருட்களாயினும் சம அளவில் கலந்து உண்டால் அது நஞ்சாக மாறிவிடும். ஆகவே உண்ணுகின்ற உணவுகளும் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபாடில்லாத உணவுகளாயினும் அவற்றை தேவையான அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். அப்படி உண்பதுதான் உடம்புக்கு ஊறு செய்யாமல் இருக்கும். உடலுக்கு நோயும் துன்பம் இடையூறு செய்யாது இருக்கும் என்பதை வள்ளுவர்,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு”  
என்ற இக்குறளின் வழி தெளிவுப் படுத்தியுள்ளார்.

## வள்ளலார்

பசிப்பிணி பற்றி சங்க இலக்கியங்கள், திருக்குறள், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், காப்பியங்கள் சிறப்பாக மணிமேகலை, சித்தர் பாடல்கள் ஆகியவை குறிப்பிடுகின்றன.

இன்றைய நிலையில் வள்ளலாரின் கொள்கை இச்சமுதாயத்திற்கு தேவையாயுள்ளது. பசியாற்றுவித்தலும், பரம் பொருளை உணர்த்தலும் என்னும் தலைப்பில் திருவருட்பாவில் காணலாம்.

பசி என்பது வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவித துன்ப உணர்ச்சி. இந்த உணர்ச்சி உண்டாகும்போது உடம்பில் சோர்வு, தூக்கச் சடைவு, தலைவலி, கோப உணர்ச்சி, அமைதியின்மை முதலியன உண்டாகலாம் எனும் பசி பற்றிய விளக்கம் இவண் ஒப்பு நோக்குதற்குரியது.

பசித் துன்பம் ஏற்படும் காரணம் பற்றிக் குறிப்பிடும் வள்ளற் பெருமான் சிவகாருணிய ஒழுக்கத்தை விரும்பாமல் அவரவர்கள் முன் தேகத்தில் செய்த செயல்களின் விளைவுதான் பசித்துன்பம் என்பார்.

“எளியவர் விளைத்த நிலமெல்லாம் கவரும்

எண்ணமே பெரிதுளான்” - என்று கூறுவதிலிருந்து,

வலியோர் சிலர் எளியோர்தம் நிலங்களைக் கவர்வதால் எளியோர் பசியால் அல்லலுறுவதாக வள்ளலார் எண்ணுவதாகக் கொள்ளலாம்.

இன்றைய உலகில் புலால் உண்ணுதல் என்ற நிலை புரையோடிக் கிடக்கின்றது. ஆதி மனிதன் பகுத்தறிவற்ற நிலையில் செய்த பாவச் செயல்களை நாகரிக உலகில் வாழ்ந்துக்கொண்டிருக்கும் இன்றைய மனிதனும் செய்கின்றான். மாற்று இதயம் பொருத்திக்கொள்ளும் இன்றைய மனிதன், மாமிச உணவை மாற்றிக் கொள்ள மறுக்கிறான். உயிர்ப்பலி கூடாது என்று வேதம் ஒதுகின்ற மனிதன், புலால் உண்பதை புறக்கணிக்கவில்லை. இன்றைய உலகில் கடவுளுக்கு உயிர்ப்பலி இடுவது நாளுக்கு நாள் பெருகிக்கொண்டே இருக்கின்றது. குறிப்பாக சிறுதெய்வ வழிபாட்டில்தான் இவ்வயிர்ப்பலி அதிகமாக இருக்கிறது.

இவற்றையெல்லாம் கண்ட வள்ளலார் மிகுந்த துன்பமும், வேதனையும் அடைந்தார். மனிதனை மிருகமாக்கிவிட்ட புலால் உண்ணும் பழக்கத்தை அடியோடு வெறுத்தார். சாதி சமய ஒருமைப்பாட்டிற்குச் சன்மார்க்க சங்கம் கண்ட வள்ளலார், புலால் உண்பதற்கு முக்கியக் காரணமாய் இருப்பது உயிர்ப்பலி. அவ்வயிர்ப்பலியிடும் சிறுதெய்வ வழிபாடு கூடாது என்கிறார் வள்ளலார்.

“சிறுதெய்வ நெறிசெல்லும் மானிடப் பேய்கள்பால்

சேராமை எனக்கு அருள்வாய்” - (திருவருட்பா)

என்ற வரிகளால் எடுத்தியம்புகிறார்.

பசி கண்டவுடன் தடை செய்யாமல் கொடுத்தல் வேண்டும். ஆகாரம் கொடுக்கும்போது மிகுந்த ஆலசியமுமாகாது, மிகுந்த தீவிரமுமாகாது. முதற்பகடும் சீரகச் சம்பா அரிசி அன்றிப் புன்செய் விளைவும் தவிர நேரிட்ட அரிசியின் வகைகள் ஆகும். அது சாதமாகும்போது அதிக நெகிழ்சியுமாகாது, அதிக கடினமும் ஆகாது. நடுத்தரமாகிய சோற்றை அக்கினி அளவுக்கு அதிகப்படாமலும் குறைவுப்படாமலும் அறிந்துண்ணுதல் வேண்டும்.

பசித்த வயிற்றுக்கு சோறிடுவதே மிக உன்னதமான செயலாகும். உயிர்களுக்குப் பசி, தாகம், பிணி, இச்சை, பயம், கொலை முதலியவற்றால் வருகின்ற துன்பத்தை நீக்குவதும், அவற்றிற்கு உணவிடுவதும் ஆகிய இச்செயல்களை யாரெல்லாம் மேற்கொள்கிறார்களோ அவர்களே இறையருளுக்குப் பாத்திரமானவர்கள் என்றார் வள்ளலார்.

## சைவ சமயத்தின் உணவும் மனிதர்களும்

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படையாக இருப்பது உணவு. அதனை மனிதர்கள் மிகப் பழங்காலத்தில் இயற்கையில் இருந்து நேரடியாக பெற்றனர். அவற்றுள் காய்கனிகள், கொட்டைகள், கிழங்குகள் முதன்மை இடம்பெற்றன. அதனைத் தொடர்ந்து வேட்டையாடியும் கால்நடைகளிலும் இருந்து தமக்குத் தேவையான உணவைப் பெற்றுக்கொண்டனர். அதனைத் தொடர்ந்து கால்நடைகளின் உணவுக்காக தானியங்களை விளைவித்தனர். பின்னர் தானியங்களை பண்படுத்தியதோடு தாமும் உணவாகப் பயன்படுத்தத் தலைப்பட்டனர். தாவர உணவு மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் முதன்மையானதாக மாறியதுடன் அதனைச் சிலர் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டனர். நல்ல வேளான்மை நிலத்திற்காகப் போர்கள் எழுந்ததைப் பற்றி தமிழர்களின் பழந்தமிழ்ச் செய்யுட்களான பாட்டும் தொகையும் விரிவாகப் பேசுகின்றன.

## பழமொழி

“மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்.”

ஊறுகாய் போன்ற மருத்துவப் பயன்தரும் உணவுப் பொருட்கள் இந்திய உணவு முறையில் அதிலும் குறிப்பாகத் தமிழக உணவு முறையில் 2000 ஆண்டுகட்கு முன்பிருந்தே இடம்பெற்று வருகின்றன. பழந்தமிழர் உணவில் மாங்காய் ஊறுகாய் இடம் பெற்றிருந்த செய்தியினை கலித்தொகைப் பாடல் (முல்லைக்கலி -9) குறிப்பிடுகிறது. இத்தயை ஊறுகாய் உணவில் இடம் பெறுவதால், உண்ட உணவு எளிதில் செரித்துப் பசி எடுக்கும். பசி என்பதே இல்லாமல் மந்த நிலையில் உள்ளவர்களின் பசி தூண்டப்படும். இந்திய உணவு முறைகளில் பசியைத் தூண்டிவிடும் ஊறுகாய் போன்ற உணவுவகைகள் போதிய அளவு உள்ளன என்று மருந்தியலார் கூறுவர். பசியைத் தூண்டிவிடும் ஆற்றல் மாங்காய்க்கு உண்டு. எவ்வளவுதான் அன்புடன் தாய் உணவினைச் சமைத்து ஊட்டினாலும், பசி இல்லாது போய்விடின் அன்பு மழை பொழியும் தாயால் கூட ஊட்ட முடியாது.

## உணவுப் பழமொழிகள்

- 1) மாதுளை தூதுளை வளர்ந்தவீடு  
வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை.
- 2) கழுதைப் பாலைக் குடித்ததாம்  
அழுத பிள்ளை சிரித்ததாம்.
- 3) கறிவேப்பிலையோ வேப்பிலை  
காய்கறிக்கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை
- 4) ருசிக்காக கண்டதைச் சாப்பிடாமல்  
பசிக்காக குறைவான உணவு சாப்பிடுங்கள்.
- 5) வாதத்தை அடக்கிடும் முடக்கத்தான் - நல்  
வாழ்வுக்கு வேண்டும் முருங்கைதான்.
- 6) பசித்துப் பசி.
- 7) அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்.
- 8) ஒருவேளை உண்பவன் யோகி (மனம் அடங்கியவன்).  
இருவேளை உண்பவன் போகி (இன்பானுபவம் உடையவன்).  
மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி (நோயாளியாகிறான்).  
நான்கு வேளை உண்பவன் போகி (இறந்தவனுக்கு சமமானவன்).
- 9) உணவைக் குறைத்தால் ஆயுளை நீடிக்கலாம்.
- 10) உடலை ஆக்குவது உணவு.  
உடலை அழிப்பதும் உணவுதான்.
- 11) இரத்தத்தை உண்டாக்க துவர்ப்பு.  
உமிழ்நீர் சுரக்க காரம்.  
நரம்பை பலப்படுத்த கசப்பு.  
கொழுப்பைத் தர புளிப்பு.  
தசையை வளர்க்க இனிப்பு.  
எலும்பை வளர்க்க உப்பு.
- 12) கூழ் குடித்தவன் குண்டு  
களி தின்றவன் கல்லு  
சோற்றை உண்டவன் சொத்தை.

## உணவு

“உயிர் வாழ்வதற்காக உணவு உண்ணு

உண்பதற்காக உயிர் வாழாதே”

என்ற கருத்தை மக்கள் மனதில் கொண்டு முறையாக உணவு உண்டு வாழ்ந்தனர். தமிழர்கள் தங்கள் உணவாக கேழ்வரகு, சோளம், நெல் முதலியவற்றை சோறாகவும் உண்டனர். இவ்வுணவுகளில் உயிர்சத்தும், புரதச் சத்தும் , நார் சத்தும் காணப்பட்டன. கீரைகள் பழங்கள் தோட்டப் பயிராக வளர்த்து அவற்றை உணவாகப் பயன்படுத்தினர். நீண்டநாள் உயிரோடும் திடனோடும் வாழ்ந்தனர்.

## சங்கத் தமிழரின் உணவு

சோறு, கஞ்சி, கூழ், பால், மோர், காய், கனிகள், இறைச்சி, மீன், கருவாடு, இளநீர், பதனீர், கரும்புச்சாறு, கள், தயிர்சோறு, புளிச்சோறு, புலால் உணவு, புட்டு, அப்பம் போன்ற உணவுப் பொருட்களை சங்கத்தமிழர் விரும்பி உண்ட உணவு வகைகளாகும். அரிசியை மாவாக்கி தேன், பால், நெய்யுடன் கலந்து உண்ணும் வழக்கமும் இருந்தது.

சங்க இலக்கியங்களில் மிளகு, நெய், புளி, கீரை, இறைச்சி, கும்மாயம் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன என்று கூறும் ஆசிரியர் தொ.பரமசிவன் பழந்தமிழர் உணவு முறைகளில் வறுத்தும், சுட்டும், அவித்தும் செய்யப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் அதிகமாக இருந்தன என்றும் கூறுகிறார். எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் அன்மைக் காலத்தில் பெருகியுள்ளன. அவற்றைச் செய்யப் பயன்படும் கடலை எண்ணெய் விசய நகர ஆட்சிக் காலத்தில் அறிமுகமானது என்றும் சுட்டுகின்றார்.

## தொல்காப்பியம்

தொல்காப்பியத்தில் உணவைப் பற்றிய செய்திகள் காணப்படுகின்றன. தொல்காப்பியர் அதனை,

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தியும் வரையார்” (பொருள் 623)

எனக் குறிப்பிட்டுத் தமிழர்களது எண்வகை உணவைப் பற்றி பேசுகிறார். இளம்பூரணர் தமது உரையில் இவற்றை விவரிக்கும்போது எண்வகை உணவான நெல்லும் காணம், வரகு, இறுங்கு, திணை, சாமை, புல்லு, கோதுமை எனச் சுட்டியுள்ளார். சங்க கால மக்கள் சாமை இறுங்கு, கோதுமை தவிர மற்றவை பயன்படுத்தியுள்ளனர். பிற்கால மக்கள் ஏனைய மூன்றினையும் பயன்படுத்துகின்றனர். தமிழர்கள் உணவினைச் சுவையின் அடிப்படையில் பிரித்து உண்டனர் என்பதை,

“அறுசுவை யுண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்ட

மறுசுவை சீக்கி உண்டாரும்”

என்னும் நாலடியார் பாடல் மூலம் அறியலாம்.

## சங்க இலக்கியத்தில் உணவு பழக்கங்கள்

தமிழ் இலக்கியங்கள் தமிழரின் வாழ்வியலை அழகாக எடுத்துக் காட்டுகின்றன. சங்க இலக்கியத்தில் சில நெல்களின் வகைகள் உள்ளன. ஐவனநெல், தோரைநெல், மூங்கில் நெல், இவை குறிஞ்சி, முல்லை நிலத்திலும் வெண்ணெல், செந்நெல் மருத நிலத்திலும் ஒருசார் நெய்தலிலும் விளையும். உணவுப் பொருளின் இன்றியமையாமையை உணர்ந்து அவற்றைப் பெருக்க உழவுத் தொழிலை மேற்கொண்டனர். இத்தொழிலுக்கு முதல் சான்றினைத் தருவது தொல்காப்பியமாகும்.

## மருத நில மக்கள்

மருத நில மக்கள் வயல்நெல் அரிசியுடன் பெட்டைக் கோழி கறியினை பொறித்து உண்டனர். புளிசாதம் உண்ணும் வழக்கம் இருந்தது. (சிறுபானாற்றுப்படை 175-177).

## முடிவுரை

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உணவு முதன்மையானது. தமிழரின் உணவு பழக்க வழக்கங்கள் நிலத்தின் தன்மையினை ஒட்டியே அமைந்திருந்தன. ஐந்திணை மக்களும் தத்தம் நிலத்தில் இயல்பாக விளையும் அல்லது கிடைக்கும் பொருள்களை உணவாக உட்கொண்டனர். உதாரணமாக குறிஞ்சியில் கிடைக்கும் தேன், தினை, நெய்தலில் மீன், இப்படியாக ஒவ்வொரு நிலத்திலும் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் இருப்பதைக் காணலாம். நம் தமிழர்களின் உணவு முறைகள் பற்றி நமது இலக்கியங்கள் சான்றுகள் பகருகின்றன. ஆதி மனிதனுடைய முதல் தெரிதலே உணவைத் தேடுவதாக அமைந்தது. காய் கனிகளும் இறைச்சியும் உண்ட மனிதன் நாகரிகம் வளர வளரத் தன் உணவினையும் மாற்றிக் கொண்டான். தமிழிலக்கியங்கள் உணவின் தேவையை எடுத்து விளக்குவதோடு அந்த உணவை மற்றவர்களுக்கும் கொடுத்து வாழ்வது இன்றியமையாத செயல் என்று பாடல் வழி சொல்லி நிற்கின்றன. புறப்பாடல்கள் தமிழர்களின் உணவுப் பொருள் பற்றிய செய்திகளை மிகுதியாகத் தருகின்றன.

## References

- வரதராஜ அய்யர், தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம், 1957
- க.வெள்ளைவாரணன், தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, தொல்காப்பியம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம், 1957
- அ. நாராயணசாமி அய்யர், நற்றிணை நானூறு - மூலமும் உரையும், திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட், 1965
- ஒளவை சு. துரைசாமி பிள்ளை, புறநானூறு, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட், 1956.
- மு.வரதராசனார், திருக்குறள் தெளிவுரை, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட், 1965.
- கி.வா.ஜகந்நாதன், தமிழ்ப் பழமொழிகள், காந்தமாலை, 1998.
- மீ.அ.மு. நாசீர் அலி, நாட்டுப்புறப் பண்பாட்டியல், இக்ரஹ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 1987.
- கண்ணகி கலைவேந்தன், தமிழ்ப் பண்பாட்டு வரலாறும் சமயங்களும், தமிழியல் வெளியீட்டகம், 2009.
- அருட்பிரகாச வள்ளலார், திருவருட்பா திருவமுதத் திரட்டு, நா.மகாலிங்கம், 2002.
- வை.மு. கோபாகிருஷ்ணமாச்சார்யராவ், கம்பராமாயணம், சென்னை அருட்பெருஞ்சோதி, 1955.
- பொ.வே. சோமசுந்தரனார், ஐங்குறுநூறு உரையுடன், திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட், 1961.
- க.வெள்ளைவாரணன், சங்க காலத் தமிழ் மக்கள், நேஷனல் பப்ளிஷிங் கம்பெனி, 1950.

**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