



தொண்டை நாட்டு பாணர்களின் உணவுகள்

இரா. மூர்த்தி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-20, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dishes of Thondai Nadu Dishes

R. Moorthy a,*

^a Department of Tamil, Sri Rama Krishna Mission Vidyalaya College of Arts and Science, Coimbatore-20, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
moorthyr@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 01-07-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

Food is a necessity for human beings. An element mixed with culture. Ecology can be continuously changing on site. A variety of reasons are put forward that prevailed. However, food, which has evolved since the beginning of human life, was used more in the cultural age of its demand during the Sangam period. In that way, food has been an important industrial component in the life of Pans, who were nomads during the Sangam period. The purpose of this article is to make it clear.

Keywords: Metamorphosis, Adaptation, Cultivation, Topi, Hot water, Cohesiveness

முன்னுரை

உணவு என்பது உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருவது. அது சமூகத்தின் அறிவுமுறை சார்ந்தது. தகவமைப்போடு வெளிப்படக்கூடியது. சுற்றுச்சூழலை மையமாகக்கொண்டு இயங்குவது என்று உணவிற்குப் பல்வேறு பொதுமைகள் முன்வைக்கப்படுகிறது. இதனை உணர்ந்த சங்கப் புலவர் குடபுலவியனார் "உணவெனப் படுவது நிலத்தொடு நீரே" (புறம்.பா.18) என்று நீரும், நிலமும் நிலத்தின் வழிப்பட்டது என்கிறார்.

"தமிழர் உணவின் நுட்பமான வரலாற்றைச் சங்ககாலம் (கி.மு.590 - கி.பி.100) முதல் அறிய முடிகிறது. ஒவ்வொரு திணையிலும் உள்ள தாவரங்கள், விலங்குகள், உணவு முறையில் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் பங்கு பெருகின்றன. சமூகப் பண்பாட்டில் ஒரு அங்கமாக விளங்கும் உணவும், உணவுமுறையும் படிமவளர்ச்சியில் ஒரு விதிவிலக்காக இருந்து வருகிறது. "புராதனப் பண்பாடுகளில் காணப்பட்ட சமூக அமைப்பிலிருந்து உணவு வேறொன்றாகப் பரிணமிக்கவில்லை. மாறாகக் கூட்டுணர்வு, குழு உழைப்பு, பகிர்ந்துண்ணல் முதலானவற்றைப் பேணுகின்ற இனக்குழுத் தன்மையிலே மேலோங்கி இருந்து வருகிறது." (ப.3) என்று பக்தவத்சல பாரதி, ஆ.சிவசுப்பிரமணியன் போன்றோர் கூறுகின்றனர். இந்தப் பயணம் சங்ககாலத்தில் அலைகுடிகளா வாழ்ந்த பாணர்களின் வாழ்விலும் தேவையான ஒன்றாக இருந்திருக்கிறது.

தொண்டை நாட்டு பாணர்கள்

தொண்டை நாடு தமிழகத்தின் வடகிழக்குப் பகுதியிலுள்ள காஞ்சிபுரம், திருவள்ளூர், சென்னை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும். இப்பகுதி நான்காம் நூற்றாண்டிலிருந்து ஒன்பதாம் நூற்றாண்டு வரை ஆண்ட, காஞ்சிபுரத்துப் பல்லவர்களின் தாய்நாடாகும். வடக்கில் வேங்கடம், தெற்கில் தென்பெண்ணையாறு மேற்கில் பவளமலை கிழக்கில் வங்கக்கடல் ஆகியவை இதன் எல்லைகள். இங்கு ஆட்சி புரிந்த குறுநில மன்னர்கள், நிலக்குடிகள், பூர்வக்குடிகள், பாணர்கள் ஆகியோர்கள் பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தங்களது நிலமார்ந்த வாழ்வோடு இணைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். இதனை, “கூத்தரும் பாணரும் பொருநரும் விறலியும்” (தொல். புறத். 29) என்றும், “துடியன் பாணன் பறையன் கடம்பனென்று” (புறம்:335) என்று சங்கப் பனுவல் வாயிலாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவ்வாறு தொண்டை நாட்டில் வாழ்ந்த அலைகுடிகளான பாணர்கள் தொண்டைமான் இளந்திரையனைப் பாடிச்சென்று பரிசில் பெறுவதற்காகக் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை ஆகிய நிலங்களைக் கடந்து செல்கின்றனர். செல்லும் திசையெங்கும் பாணர்களுக்கு தொண்டை நாட்டு நிலக்குடிகள் பல்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்கியுள்ளனர். அவ்உணவுகள் அனைத்தும் பண்பாட்டில் நிலமார்ந்த உணவுகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அவை பின்வருமாறு சுட்டப்பட்டுள்ளன.

புல்லரிசிச்சோறு, கருவாட்டுக் குழம்பு

புல்லரிசி என்பது ஒரு சிறு கூலவகையைச் சார்ந்தது. கோதுமையைப்போன்று நீளமாகவும், சற்று மெல்லியதாகவும், கடினமாகவும் இருக்கக் கூடியது. அப்புல்லரிசியில் சமைத்த உணவை, வெள்ளைப் பற்களைக் கொண்ட எயிற்றியர்கள் “நுண் புல் அடக்கிய வெண்பல் எயிற்றியர்” (பெரும்.பா. அடி.94) வீட்டு முற்றத்தில், நிலத்தில் பதித்து வைத்த உரலிலிட்டு குற்றி, கிணற்றில் ஊறிய நீரை முகந்து, பழைய விளிம்பு இல்லாத வாயை உடைய பாணையில் வார்த்து, முரிந்த அடுப்பில் சமைத்து, அத்தோடு வெட்டாது சமைத்த கருவாட்டுக் குழம்பையும் சேர்த்த சோற்றை கடவுளுக்கு தேக்கின் இலையில் குவித்து எயிற்றியர்கள் சுற்றத்துடன் உண்பது வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். இதனை,

“முரவுவாய்க் குழிசி முரி அடுப்பு ஏற்றி,

வாராது அட்ட, வாடூன் புழுக்கல்” (பெரும்.பா. அடிகள்.99-100)

என்கிறது. அதனையறிந்து பாணர்கள் தங்களது குழுக்களோடு செல்லும்போது உண்டு மகிழ்ந்து சென்றுள்ளனர்.

நெல்ச்சோறு, உடும்பு பொரியல்

நெல் அரிசி ஓரிசா சாடிவா வம்சாவளியைச் சேர்ந்த தாவரமாகும். இது மென்புலம், வன்புலம் என்ற இரண்டு நிலங்களிலும் விளையக்கூடியது. பாலை நில மக்கள் உவர் நிலமான மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லின் சோற்றை, நாய் கடித்துக் கொண்டு வந்த சங்கு போன்ற முட்டைகளை உடைய உடும்பின் இறைச்சியைப் பொரியல் செய்து தொண்டை நாட்டு மக்கள் உண்டுள்ளனர்.

“சுவல் விளை நெல்லின் செவ் அவிழ்ச் சொன்றி,

குமலி தந்த மனவுச்சுல் உடும்பின்” (பெரும்.பா. அடிகள்.130-131)

இதனையறிந்த பாணர்கள் அவ்வழியாகச் செல்லும்போது அங்கு தங்கி உண்டு பசியாறிச் சென்றுள்ளனர்.

திணையரிசி, பால்ச்சோறு

திணையின் அறிவியல் பெயர் செட்டாரியா இட்டாளிக்கா ஆகும். திணையில் வெந்தினை, கருந்தினை, மஞ்சள் தினை என மூன்று வகையான திணை அரிசிகள் உண்டு. உடற்பயிற்சி மற்றும் கடினமான வேலை செய்பவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த உணவு. திணை அரிசியில் தசைகள், எலும்புகளுக்கு அவசியமான புரதம் மற்றும் கால்சியம் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது.

இடையர் குடியிருப்பில், பசிய திணை அரிசியால் ஆக்கிய சோறும், பாலுடன் கலந்த பால்சோறும் ஒவ்வொரு நாளும் பயன்படுத்தப்பட்டன. “பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவீர்” (பெரும்.பா. அடி.168) மேலும், ஆயர் பெண்கள் உறையில் இறுகியத் தயிரைக் கடைந்து, வெண்ணெய் எடுத்து, தயிரின் புள்ளிகள் தெறித்த வாயை உடைய மோர்ப்பானையைத் தலையில், மெல்லிய சுமட்டின் மேல் வைத்துச் சென்று, புதிய மோரை விற்பதும், மோர் விற்பதால் பெற்ற நெல் முதலியவற்றால் சுற்றத்தார் யாவரையும் உண்ணச் செய்து, நெய்யை விற்கின்ற விலைக்குப் பசும்பொன்னை வாங்காதவளாக, எருமைகளையும் நல்ல பசுக்களையும் கன்றுகளையும் வாங்கி வந்து வாழ்ந்துள்ளனர்.

இங்கு உணவுப்பொருளை விற்பனை செய்வதில் பெண்கள் முன்னிறுத்தப்பட்டுள்ளனர். விற்பனையில் கிடைக்கும் வருவாய்க்கு ஈடாகப் பொருட்களைப் பெறாமல், கால்நடைகளைப் பெற்றுவந்து பெருக்கியுள்ளனர். குடும்பத்தை வழிநடத்தும் பொறுப்புகள் அனைத்தும் பெண்ணிடமே நிலைக்கொண்டுள்ளது இதன் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

வரகு அரிசிச்சோறு, அவரைச்சோறு

வரகரிசியின் தாவரவியல் பெயர் பாஸ்பலம் ஸ்க்ரோபிகுலேட்டம் ஆகும். இது வெளிர் சிவப்பு நிறம் முதல் அடர் சாம்பல் நிறம் எனப் பல வண்ணங்களில் காணப்படுகிறது. வரகின் சிறிய பருக்கைகளாகிய சோற்றையும், அவரை விதையின் பருப்பைத் துழாவிதால் இனிதாகிய சுவையுடைய சோற்றையும் முல்லை நிலத்தில் வாழ்ந்த ஆயர்களிடம் நீங்கள் பெறுவீர்கள். இதனை,

“குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சொன்றிப்

அவரை வான் புழுக்கு அட்டிப் பயில்வுற்று” (பெரும்.பா.அடி.193- 195)

என்ற பாடல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

நெல்லரிசி, கோழிப் பொரியல்

மருத நிலத்தில் வாழ்ந்த உழவர்கள் வெள்ளை நெல்லின் சோற்றை உணவாக உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். சோற்றுக்கு மனையில் வாழும் கோழியைச் சமைத்து பொரியலோடு உண்டுள்ளனர். இதனை,

“வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி

மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்” (பெரும்.பா.அடி. 255-256)

என்கிறது. பாணர்கள் தமது குழுக்களோடு மருத நிலத்தைக் கடந்து செல்லும்போது இவற்றை உணவாக உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர்.

நெல்லால் செய்தகள், மாட்டுக்கறி

மருத நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் நெல்லரிசியை உணவாக உண்டு வாழ்ந்ததுடன், மாலை நேரங்களில் தமது இல்லத்தில்

“இல் அடு கள் இன் தோப்பி பருகி

மல்லல் மன்றத்து மதவிடை கெண்டி (பெரும்.பா. அடி.142 - 143)

நெல்லால் செய்த கள்ளினை உண்டு, மன்றத்தில் வலிமையுடைய ஏற்றினை அறுத்துத் தின்று, அதன் தோலை மடித்துப் போர்த்திய தண்ணுமை எனும் முரசை அடித்து தங்கள் கூட்டத்தோடு இருந்துள்ளனர். இதனையறிந்து பாணர்கள் தங்களது குழுக்களோடு அவ்வழியாகச் செல்லும்போது தங்கி உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர்.

கரும்புச் சாறு

மருத நிலத்தில் மிகவும் முக்கியமான திரவ உணாகக் கரும்புச்சாறு இருந்துள்ளது. வெயில் காலங்களில் இப்பானம் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இக்கரும்புச் சாற்றைக் கட்டியாகக் காய்ச்சும் புகைகூழ்ந்த ஆலைகள் நெருங்கி இருந்துள்ளன. “கரும்பின் தீம்சாறு விரும்பினிர் மிசைமின்” (பெரும்.பா.அடி.262) பாணர்கள் அவ்வழியாகச் செல்லும்போது கரும்பின் இனிய சாற்றை விருப்பமுடையவர்களாக அருந்திச் சென்றுள்ளனர்.

அரிசிக்களி கூழ், புற்றரிசிச் சோறு

அரிசிக்கழி நெல்லரிசியிலிருந்து உருவாக்கக் கூடிய ஒரு திரவ உணவாகும். குற்றாத அரிசியினால் சமைத்த அழகிய களிக் கூழை அகன்ற வாயையுடைய தட்டில் உலறும்படி ஆற்றி, அத்துடன் புற்றரிசிச் சோற்றை, இடித்து அதனை அதில் கலந்து, பகலும் இரவும் இரண்டு முறை போனபின்பு, பெரிய தாழியில் வெந்நீரில் வேகவைத்து பன்னாடையால் வடிகட்டி விரலால் கரைத்து உண்டும், அதற்குப் பொரியலாக அதனுடன் சுட்ட மீனும் கள்ளையும் உணவாக உண்டுள்ளனர்.

“அவையா அரிசி அம்களித் துழவை

வெந்நீர் அரியல் விரல் அலை நறும்பிழி

தண் மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவிர்” (பெரும்.பா. அடி.275-282)

பாணர்கள் இதனையறிந்து அவ்வழியாகச் செல்லும் போது அதனை உண்டு தங்கி மகிழ்ந்து சென்றுள்ளனர். இவ்உணவுகள் பண்பாட்டில் மக்களிடத்தில் மிகவும் பயன்படுத்தத்தக்க உணவாக இருந்துள்ளது.

ஊறுகாய் உணவு

ஊறுகாய் பழைய கஞ்சி, கூழ் முதலிய ஆகாரங்களுக்கு தொட்டுக்கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு கலவை உணவாகும். சங்க காலத்தில் பெண், பதம் அறிந்து ஆக்கிய, நெற்சோற்றினையும், பசுவின் மோரிலிருந்து எடுத்த வெண்ணெயுடன் கலந்த மாதுளையின் துண்டுக்களையும், மிளகுப்பொடியுடன் கலந்து, கறிவேப்பிலை இலைகளைச் சேர்த்து, மாவினது நறுமணமான வடுக்களைப் பலவாக இட்டுச் செய்த அழகு மிக்க ஊறுகாயினையும், வேறு பல உணவுகளையும் அன்றாட உணவுகளில் மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

“நெடுமரக் கொக்கின் நறுவடி விதிர்த்த

தகைமாண் காடியின்” (பெரும்.பா. அடி.300)

இதனையறிந்து தொண்டை நாட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் பாணர்கள் மருத நிலங்களில் தங்கி நெற்சோற்றுடன் ஊறுகாய் கலந்த உணவினையும் உண்டு சென்றுள்ளனர்.

நெல்சோறுகள் உணவு

நெய்தல் நிலத்தில் முக்கியமான உணவாக நெல்சோறு இருந்துள்ளது. “கூழ் உடை நல் இல்” (பெரும்.பா. அடி.327) கடற்கரை ஓரமாக இருக்கும் பரதவர் வீடுகளில் எப்போதும் நெல்சோறு இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

கள் உண்பவர்கள் நுழையும் வாயிலில், தூய்மை செய்யப்பட முற்றத்தில் கள்ளைச் சமைத்த மகளிர் வட்டில் கழுவுவதால் வடிந்து சிந்தின சில நீர்க் குழம்பில், ஈரத்தையுடைய சேற்றில் புரளும் கரிய குட்டிகளையுடைய அடர்ந்த மயிரையுடைய பெண் பன்றிகளுடன் சுற்றித்திரியும். அவ்வழியாகச் சென்ற பாணர்கள் அங்கு தங்கி உண்டு சென்றுள்ளனர்.

நெல் மாவூ, பன்றிக்கறி

நெல்லரிசியைத் தண்ணீரில் ஊர வைத்து இடித்து தெள்ளிய மாவே நெல் மாவூ ஆகும். அத்தகைய நெல் மாவை பற்பல நாளும், குழியில் நிறுத்திப் பாதுகாத்த ஆண்பன்றிக்குக் கொடுத்து அதன் கொழுத்த கொழுப்புடைய தசையுடன் கூடிய ஊனினை அறுத்து உண்டுள்ளதுடன், களிப்பு மிகுந்த கள்ளையையும் சங்க திணைக்குடி மக்கள் உணவாக உண்டுள்ளனர்.

“கள் அடு மகளிர் வள்ளம் நுடக்கிய

வார்ந்து உகு சில் நீர் வழிந்த குழம்பின்

நெல்மா வல்சி தீற்றி பன்னாள்” (பெரும்.பா. அடி.340 - 343)

இதனையறிந்து பாணர்கள் தங்கி உண்டு மகிழ்ந்து சென்றுள்ளனர்.

பலாப்பழம், இளநீர், நுங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு

ஐவகை நிலங்களில் வாழ்ந்த திணைக்குடிகள், தோப்புக் குடியில், பலாவினது பெரிய பழத்தையும், தென்னையின் இனிய இளநீரையும், பனை மரத்தின் நுங்குடன் வேறு பல உணவுப் பண்டங்களையும், மிக்க உண்டுள்ளதுடன், வள்ளிக் கிழங்குகளையும் தமது அன்றாட பருவம் சார்ந்த உணவுகளாக உண்டுள்ளார்கள்.

“தாழ்கோட் பலவின் சூழ் சுளைப் பெரும்பழம்,

குலை முதிர் வாழைக் கூனி வெண்பழம்,

திரள் அரைப் பெண்ணை நுங்கொடு பிறவும்,

முளைப்புற முதிர் கிழங்கு ஆர்குவிர” (பெரும்.பா. அடி. 359- 362)

இதனை நன்கு புரிந்து கொண்டு பாணர்கள் ஆங்காங்கே தங்கி தமது பசியைப் போக்கிச் சென்றுள்ளதுடன், நீலக் குப்பிகளில் உள்ள கள்ளை முற்றிலும் உண்டு கழித்து சென்றுள்ளதை பெரும்பாணாற்றுப்படை மூலமாக அறிய முடிகிறது.

செந்நெல், இறைச்சி

தொண்டை நாட்டின் முக்கிய உணவாக நெல்லரிசி இருந்துள்ளது. இளந்திரையன் பாணர்களுக்கு, வடு அழுத்தின கையையுடைய சமையல்காரன் ஆக்கின பல இறைச்சியின் கொழுத்த தசையும், பெரிய செந்நெல்லின் அரிசியால் ஆக்கின சோறும், அமிழ்தம் போன்ற உண்டிகளும் பிறவும் கொடுத்து பார்த்தவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் வழங்கி மகிழ்ந்துள்ளனர். இதனை,

வல்லோன் அட்ட பல ஊன் கொழுங்குறை

அரி செத்து உணங்கிய பெருஞ் செந்நெல்லின்

தெரிகொள் அரிசித் திரள் நெடும் புழுக்கல்,

அருங்கடித் தீம் சுவை அமுதொடு பிறவும்” (பெரும்.பா.அடி.472- 475)

என்கிறது. ஆகையால் பாணர்கள் தாங்கள் பெற்ற பரிசு மற்றும் உணவினை மற்ற பாணர்களும் பெற விரும்பும் விதமாக முன்மொழிந்துள்ளதை பாணர்களது வாழ்வியல் வழி விளங்க முடிகிறது.

முடிவுரை

பாணர்கள் தொண்டைமான் இளந்திரையனைச் சந்தித்து பரிசில் பெறும்போது பல்வேறு உணவுகளை முறையாக வழங்கினான். இவை ஒரு புறமிருப்பின், பாணர்கள் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல் நிலங்களைக் கடந்து செல்லும்போது மக்களைச் சந்தித்து, இளைப்பாறிவிட்டு, தங்கி பின்பு சென்றுள்ளனர். அவ்வாறு தங்கும் நாட்களில் அந்தந்த நிலங்களில் விளைந்த, அந்த நிலத்திற்கே உரித்தான உணவுகளையும், அதே நேரத்தில் நெய்தல் நிலத்தில் தங்கும்போது மருத நிலத்தில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுகளையும் சிறுதானிய உணவுகளையும், கள்ளையும், உண்டு இளைப்பாறிச் சென்றுள்ளனர். இதில் பல்வேறு வகையான நெல்லறிச்சோறுகளைப் பாணர்கள் உண்டுள்ளனர். நெல்சோற்றிற்கு, ஊண் உணவுகள், தயிர், மோர், ஊறுகாய், காய்கள், கிழங்குகள், பழங்கள் சேர்த்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மேற்கூறிய உணவுகள் தொண்டை மண்டலத்திலுள்ள ஊர்களில் பெருகிக் கிடந்துள்ளன. அது திணைக்குடி மக்களின் புராதான உணவாகவும் இருந்துள்ளது தெரியவருகிறது. ஆனால் இன்று தமிழர்கள் புராதான உணவுகளையெல்லாம் மறந்து நாகரீக மாற்றத்தில் நவீன உணவுகளை அன்றாட உணவுகளாகப் பயன்படுத்துவது மிகவும் வருத்தமளிக்கிறது.

References

உ.வே.சாமிநாதையர் - பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், கமர்சியல்

அச்சுக்கூடம், சென்னை, முதல்பதிப்பு.1918.

பக்தவத்சலபாரதி - சங்ககால உணவு (கட்டுரை), புதுவை, பல்கலைக்கழகம், ப.3

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