



பண்டைய சமுதாயத்தில் உணவுப்பழக்க மீட்டுருவாக்கம்

க.மோகன் குமார் அ. *

அ. தமிழ் உயராய்வுத்துறை, அரசு கலைக் கல்லூரி, உடுமலைப்பேட்டை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietary Reconstruction in Ancient Societies

K. Mohankumar a, *

^a Department of Tamil, Government Arts College, Udumalpet-642126, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
mohankumark@gmail.com

Received: 18-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 02-07-2024
Published: 31-07-2024



ABSTRACT

Next to air and water, basic human food is very important in human life. The purpose of the study is to find out that food habits have not undergone any change from Sangam period to modern times, how people cooked food in ancient times, and to what extent village food habits and natural food habits can be adjusted according to our tradition.

Keywords: Sonri, Soru, Vara, Karuna, Fried food, Salutation, Karuvadu, Boiling, Kui, Seasoning

முன்னுரை

மனித வாழ்விற்கான தேவைகளில் உணவு இன்றிமையாதது. மனிதத் தேவைகளுள் காற்று, நீர் என்பவற்றிற்கு அடுத்தபடியாக மனிதனை வாழவைப்பது உணவாகும். காலம், இடம், இயற்கைச் சூழலுக்கேற்ப உணவானது மாற்றம் பெற்று விளங்கும். இயற்கைச் சூழலில் தனிமனிதன் மேற்கொள்ளும் சமயம், பண்பாடு, மரபு ஆகியவற்றிற்கேற்ப மாறுபட்டு நிற்கும். தமிழரின் உணவுப்பழக்கத்தில் புலால் நீக்கிய கிராமப்புற உணவுப் பழக்கத்தால் இக்கால நகர வாழ்வின் தேவை வலியுறுத்திக் கூறப்பட்டுள்ளது. இக்கட்டுரை கிராம உணவுப் பழக்கம் மற்றும் இயற்கை உணவுப் பழக்க முறைகளை நம் மரபிற்கேற்ப எவ்வகையில் சீரமைக்க முடியும் என்பதையும் பண்டைய சமுதாயத்தில் உள்ள உணவுப்பழக்கத்தை மீட்டுருவாக்கம் செய்வதே இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

உணவுப் பொருண்மை

"உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே" என்று புறநானூற்றுப் பாடல் சுட்டுகிறது. தனிமனிதனின் அத்தியாவசிய தேவையுள் உணவும் ஒரு அங்கமாகும். சமூகத்தில் மக்களின் முதல் போராட்டமே உணவில் இருந்துதான் தொடக்கம் பெறுகிறது. உணவுத் தேடல் முதன்மைப் பணியானது. உணவை இயற்கையாகவும், வேகவைத்தும், பதப்படுத்தியும், சுட்டும், உலர்த்தியும் உண்டனர். நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப உணவுப் பொருளும், உணவின் தரமும் மாற்றத்திற்குட்பட்டு காணப்படும். மக்களின் உணவு பல வகைகளில் பதப்படுத்தப்பட்டு, சேமித்து வைத்து இயற்கையுடன் இயைந்த வாழ்வை

வாழ்ந்தனர். இயற்கையில் நிகழும் மாற்றங்கள் மூலம் உணவு பண்படுத்தப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது.

பச்சையாக உண்ணுதல்

இயற்கையிலிருந்து பெறப்பட்ட உணவை எவ்வித மாறுபாட்டிற்கும் உட்படுத்தாது உள்ளது உள்ளவாறே உட்கொள்வது பச்சையாக உண்ணுதல் ஆகும். பயிறு வகைகள், பழங்கள், கரும்பு, ஈச்சம்பழம், பனம்பழம், கிழங்கு வகைகள், கசப்பு இல்லாக் காய், கனிகளை உண்டனர். மாங்காய், புளி கொய்யா, பலா போன்றவை பச்சையாக உண்ணப்படும் உணவாகும். இன்றைய உணவுப் பழக்கத்தில் பச்சையாக உண்ணுதல் உடல் எடை குறைக்க உதவும். வெள்ளரி, காரட், பீட்ரூட், வெங்காயம், முளைகட்டிய பயிர்கள் உண்டனர் என்பதை,

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது” (புறம் 91: 9)

“இரண்டே தீஞ்சுகளைப் பலவின் பழம் மூழ்குன்மே” (புறம் 109: 5)

இப்படால் வரிகள் சுட்டுகிறது. ஆயுளை கூட்டும் உணவில் நெல்லிக்கனியின் பங்கு உள்ளது. முக்கனிகளில் ஒன்றான பலாவின் சுளைகள் பச்சையாகவே உண்ணப்படுகிறது என்பதற்கு புறநானூற்று அடிகள் சான்று பகர்கின்றன.

வேகவைத்தல்

கூழ், கஞ்சி, சோறு போன்றவை சிறுதானிய மாவைக் கொண்டு, கொதிக்கும் சுடுநீரில் இட்டு உப்பு சேர்க்காது எடுத்தல் கூழாகும். கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், கோதுமை போன்ற மாவுகளைப் புளிக்க வைக்காமலும் கூழ்செய்வார். கூழையே இறுகவிட்டு எடுத்தல் களியாகும். கூழை மிகுதியாகவும், களியை குறைவாகவும் உண்ணுதல் நலம். கொதிக்கும் நீரில் அரிசியை இட்டு வேகவைத்தல் சோறு ஆகும். இதனை,

“சுவள் விளை நெல்லின் செவ் அவிழ் சொன்றி” (மலைபடு: 176 வரி)

எனும் அடியில் வேக வைத்த சோற்றுக்கு “சொன்றி” எனப்பட்டதை கூறுகிறது. சோளச்சோறு, கம்மஞ்சோறு, வரகுச்சோறு என சங்ககாலத்தில் வேகவைத்து உண்ணுதல் சிறப்புடையது என சான்று சுட்டப்படுகிறது.

சுட்டு உண்ணுதல்

நெருப்பில் சுடுதலால் நச்சுத்தன்மை முறிக்கப்பட்டு உடல்நலத்திற்கு நன்மை சேர்க்கிறது. மரவள்ளி, சாக்கரை வள்ளி, பனங்கிழங்கு வகைகள் மற்றும் மாமிச உணவுகளை சுட்டு உண்ட செய்தியை,

“பசங்கண் கருனை சூட்டோடு மாந்தி” (புறம்: 395 - 37அடி)

எனும் அடியில் பச்சைக் கறியை துண்டுகளாக்கி, மறவர்கள் மரநிழலின் கீழ் தீயில் சுட்டுதிற்தை அகப்பாடல் சுட்டுகின்றது. இக்காலத்தில் தந்தூரி எனக் கூறப்படுகிறது. இதனை,

“தோகைத் தூவித் கொடைத்தார் மழுவர்

நாகு ஆ வீழ்த்துத் திற்றி தின்ற” (அகம் 249: 11 - 13)

எனும் அகப்பாடலில் சான்று பகர்கின்றது. வேட்டைக்குச் செல்லும் போது, வேட்டையாடி அங்கேயே நெருப்பில் சுட்டு உண்டனர். ஆட்டுக்கிடாவின் கறியையும் தீயிலிட்டுச் சுட்டனர் என சங்க இலக்கியங்கள் சுட்டுகின்றன.

பொரித்து உண்ணுதல்

பொரித்தல் உணவுகளில் மீன், கோழி, மாமிசங்கள் அடங்கும். பிளவுபட்ட பச்சைக் கறியை பொரித்தும் உண்டனர். இதனை, “கருணை” என்றனர். மாமிசத்தை நெய்யிலோ, கொழுப்பிலோ பொரித்து எடுக்கும் செய்தியை,

“நெய் கனிந்த வறை ஆர்ப்ப” (மதுரைகா: 756)

“பால்வரை கருணை காடியின் மிதப்ப” (பெரும்பா - 115)

எனும் வரிகளில் பொரித்த மாமிச உணவினை கள்ளுக்கடைகளில் தொட்டுகையாகவும் உண்டனர். சங்க இலக்கியத்தில் “வறை” என்பது பொரித்த உணவாக இருப்பதை அறியலாம்.

உலர்த்துதல்

குறிப்பிட்ட பருவகாலத்தில் காய்கறிகளும், மாமிசங்களும் கிடைக்காத போது, உலர்த்தி வைக்கப்பட்ட காய்களை பயன்படுத்துதல் மரபு. பருவகால நோய்களில் இருந்து காப்பாற்ற உதவுகிறது. மா, வெண்டை, கத்தரி, கொத்தவரை காய்களை உப்பிட்டு அவித்து காய வைத்தல் முறையே உலர்த்துதல் ஆகும். மாமிசமாகிய மீனை உலர்த்தும் செய்தியை,

“நிணச்சுறா அறுத்த உணக்கல்

வேண்டி இனப்புள்

ஒப்பும்.....” (நற்றி 45: 6 - 7)

என்னும் அடியில் பரதவர்கள் விற்றது போக மிஞ்சிய மீனை விற்பனைக்கு போகாமல் காலம் கடந்துவிட்டால் அந்த மீன்களில் உப்பு தோய்த்து வெண்மணலில் வெயிலில் உலர்த்திக் காய வைப்பார். “வணக்கல்” என்பது கருவாட்டை குறிக்கும். மற்ற மீதமான விலங்குகளின் மாமிசம் உலர்த்துதலும் பண்டைய இலக்கியங்கள் பதிவு செய்கின்றன.

கலவை உணவு

சங்ககால மக்கள் நெல்லை வேக வைத்து வெண்சோறாக்கியும், அரிசிச் சேறோடு ஊண் கலந்து வேகவைத்தும் உண்டனர். மாமிசச் சோறு மட்டுமல்லாமல் அவரை, துவரை போன்றவையும் வேகவைத்து அரிசியுடன் உண்டனர். சங்க இலக்கியத்தில் வேகவைத்தலைப் “புழுக்குதல்” எனலாம். இதனை,

“உண்மின்கள்ளே! அடுமீன் சோறே!

எறிகதிற்றி! ஏற்றுமின் புழுக்கே!” (பதிற்று: 18)

பாடல் வரியில் அரிசி மற்றும் பருப்பு சேர்த்த சோற்றை பருப்பு சாதம் என கலவை உணவாகவும் உண்டனர். கொங்குநாட்டின் சிறப்புக்குரிய உணவாக அரிசி பருப்பு சாதம் விளங்குகிறது.

வாட்டுதல்

உணவுக்காக வீட்டில் வளர்க்கப்படும் கோழியினை இறகுகள் நீக்கி அதனை வாட்டியெடுத்து மீண்டும் மஞ்சள் பூசி வாட்டுவர். இக்காலத்திலும் பயன்பாட்டில் உள்ள முறையாகும்.

வாடுன் உப்புக்கண்டம்

உணவு சமைப்பது போக மீத உணவுகளை கெட்டுப் போகாமல் செய்து சங்ககால மக்கள் உண்டனர். மீதமான இறைச்சியை மஞ்சள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலந்து வெயிலில் உலர்த்திய பின்பு

காய்ந்த துண்டுகளை எடுத்து சேமித்து வைத்த உணவுத் துவையின் போது, வாட்டியும் வேகவைத்தும் உண்பார். இன்றைய கிராமிய வாழ்க்கையில் தொடரும் பண்பாடாகும். இதனை,

“தூடுகழித்து வாடுன் மிசையவும்” (புறம் 386 : 4)

“முரி அடுப்பு ஏற்றி வாராது சுட்ட வாடுன் புழுக்கல்” (பெரும்பா.வரி-100)

எனும் அடிகள் சான்று பகர்கின்றது. உப்பு கண்டத்தை சோற்றுடன் சேர்த்து நீரிலும் வேக வைத்து உண்டனர் எனும் செய்தியையும் சங்க இலக்கியங்கள் வழி அறியலாம்.

அவித்து உண்ணல்

சுடுநீரில் உப்பிட்டு ஆவியால் வேகவைத்து உண்ணுதல் அவித்தல் ஆகும். அவரை, கொள்ளு போன்ற பயிறு வகைகளும், பனை, மரவள்ளி, சக்கரவள்ளி கிழங்கு வகைகளும் அவித்து உண்ணல் வழக்கமாகும். அரிசியும், உளுந்தும் சேர்த்து அரைத்த மாவை இட்லியாகவும், புட்டாகவும் உண்ணுவார். எந்தவித வேதிப்பொருளாலும் அவிப்பதில்லை. பண்டைய மரபு முதல் இன்று வரையும் இது வழக்கில் உள்ளதைக் கூறலாம்.

வறுத்து உண்ணுதல்

பயறு வகைகளை மட்டுமல்லாமல் அரிசியையும் வறுப்பார். வறுக்கும் முன்பு உப்புநீர் தெளித்து, ஊற வைத்து வறுப்பார். கம்பு, கடலை, பலாக்கொட்டை, அவரை போன்ற விதைகளை வறுத்து உண்ணுதல் வழக்கமானது. வெம்மை காலத்திலும் பச்சையாக உண்ணுவார். மழைக்காலங்களில் வறுத்தலின் பயன்பாடு அதிகமாக காணப்படும்.

குய் - தாளித்தல்

குய் என்பது தாளிக்கும் வழக்கைக் கொண்டது. சங்ககால மக்களில் இருந்து தொடர்ந்த தாளிப்பு பழக்கம் இன்று வரை தொடர்கிறது. தாவர உணவு மட்டுமின்றி ஊண் உணவையும் தாளித்து சமைத்துண்ணும் முறையை பாடல்கள் புலப்படுத்துகின்றன. இதனை,

“அமிழ்து அட்டு ஆனா கமழ்குய் அடிசில்” (புறம் : 160 - 7)

“சுவைக்கு இனிது ஆகிய குய் உடை அடிசில்” (புறம் : 127 : 7)

எனும் அடிகள் தாளித்து சமைத்துண்ணும் முறைக்கான சான்றுகள் மூலம் அறியலாம்.

ஊறுகாய் - ஊறவைத்தல்

உப்பால் பதப்படுத்தப்படும் பொருள்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். பசியைத் தூண்டவும் சில மருத்துவப் பயன்களையும் அளிக்கும். எலுமிச்சை, மாங்காய், நெல்லி போன்றவையும், பிரண்டை, வல்லாரை, மணத்தக்காளி என மருத்துவம் சார் பொருள்களிலும் ஊறுகாய்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உணவின் சுவையை மெருகூட்டவும், தொட்டுகை உணவாகவும் உள்ளது.

புகையிடல்

விறகு போன்ற தாவரப் பொருளை எரிப்பதால் வரும் புகையை உணவின் மீது படவைப்பதின் மூலம் “புகையிடல்” முறையால் பதப்படுத்துதலாகிறது. சந்தனப் புகையை கொண்டு இறைச்சி பதப்படுத்திய செய்தியை,

“சாந்த ஞெகிழியின் ஊன் புழுக்கு அகரும்” (அகம் : 172).

என்ற பாடலடி உணவை புகைபோட்டு பதப்படுத்தும் முறை இருந்ததை அகநானூறு பதிவு செய்கிறது. இயற்கை முறையில் வாழைப்பழங்களை பழுக்க வைக்கவும் புகையிடல் பயன்படுகிறது.

கள்ளை - நொதித்து பதப்படுத்தல்

சங்ககால மக்கள் பருகப்பட்டனவாகக் கள்ளை கூறுகின்றனர். “தோப்பி, கள், நறவு, காந்தாரம், கலங்கல், தேறல், அரியல்” என கள்ளுக்கான பலவகைப் பொருள்கள் உண்டு. கள் என்பதை நெல், தென்னை, பனை, தேன் போன்ற பல பொருள்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. குறவர்கள் தேன்கள்ளை விரும்பி உண்டசெய்தியை,

“தோப்பிக் கள்ளோடு துருஉப்பலி கொடுக்கும்” (அகம்: 35)

“வாங்கு அமைப் பழுநிற நறவு உண்டு” (நற்றி: 276)

எனும் வரிகள் கள்ளை புலப்படுத்துகிறது. விருந்து உணவிலும் கள் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றது. இருபாலரும் மயக்கம் தரும் கள்ளை உண்டனர் என இலக்கியங்கள் பதிவு செய்கின்றன.

முடிவுரை

உலகில் சமயம், நாடு போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப உணப்பண்பாட்டில் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. எனினும், சைவ உணவு, அசைவ உணவு என இரண்டு வகை உணவுப் பழக்கம் உள்ளதை பொதுவாக வரையறுக்கலாம். இயற்கை உணவுப் பழக்கமாக நெருப்பும், எண்ணெயும் இல்லாமல் சமைக்கும் மூன்றாம் பார்வையில் புதிய சமைத்தல் முறையை கையாளுகின்றனர். அண்மைக்காலமாக விரவி வருகின்றது. முக்கியக் கொள்கையாக சமைத்தலைத் தவிர்ப்பது, வெதிப்பொருள் இல்லாத உணவு செய்வது. காலத்தின் சூழலுக்கேற்ப சிறுதானயி உணவையும், ஆரோக்கியப் பொருளையும் உண்டு வாழ்தல் பொருத்தமாகும். உணவில் சத்தும், சுவையும் இருத்தல் உடலின் பலத்தை கொடுக்கும். சுவைக்காக நாக்கை நம்பி உடல் நலனை சீர்குலைக்கும் பொருள்களை பயன்படுத்தக்கூடாது எனும் கொள்கை பின்பற்றுதல் உணவின் மீட்டுருவாக்கத்திற்கு காரணமாகவும், மீட்டுருவாக்கத்திற்கு கிடைத்த வெற்றியாகவும் கருதலாம்.

References

சுப்ரமணியன், ச.சே.ச., தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, பதிப்பு - 2003.

சுப்ரமணியன், ச.சே.ச., சங்க இலக்கிய மூலம் முழுவதும், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, பதிப்பு - 2006.

சிற்பி.பாலசுப்ரமணியம், நீல பத்மநாபன், புதிய நோக்கில் தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, சாகித்திய அகாதெமி பதிப்பு, புதுதில்லி, பதிப்பு - 2013.

தங்கராசு,மு., சங்க இலக்கியத்தில் நிலவியல், தமிழர் மலர், சென்னை, பதிப்பு - 2000.

தொ.பரமசிவன், அறியப்படாத தமிழகம், நற்றிணைப் பதிப்பகம், சென்னை - 5.

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