RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

புறநானூறு காட்டும் கோடைகால உணவு வகைகள்

பே. சிவசக்தி [அ, *]

[அ] தமிழ்த்துறை, அரசு கலைக் கல்லூரி, உடுமலைப்பேட்டை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Summer dishes from Purananooru

P. Sivasakthi [a, *]

[a] Department of Tamil, Govt Arts College, Udumalpet, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: sivahariharan09@gmail.com

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

Check for updates

ABSTRACT

Ancient people lived on naturally available foods. They adapted their diet according to the climate. He took plenty of liquid food during the summer. As the body's energy decreases due to the temperature, you drink fluids to balance it. This gives the body the nutrients it needs. It gives energy, power and strength to the body. He has lived a healthy life by using nutritious foods such as iron, mineral, protein, starch and vitamins in the summer meals featured in Puranasoo, eating non-medicated foods in harmony with nature and classifying foods according to the climate.

Keywords: Five types of land, Natural foods, Summer, Vegetarian food, Non-vegetarian food

முன்னுரை

ஆதிகால மனிதர்கள் இயற்கையாகக் கிடைத்த பொருட்களைக் கொண்டு உணவு உண்டு வாழ்ந்தனர். அவர்கள் உணவைச் சமைக்காமல் உண்டனர். இப்பூமியில் உள்ள அனைத்து உயிர்களின் தேவையும் உயிர் வாழ்வதற்காக உணவு தேடுவதாகும். சங்க கால மக்கள் அவர்கள் வாழ்ந்த நிலங்களுக்கு ஏற்ப எந்தெந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்டனர் என்பதை சங்க இலக்கியங்கள் தெளிவாக உரைக்கின்றது. சங்க இலக்கியங்களான அகத்தியம், தொல்காப்பியம், பதினென் மேற்கணக்கு, கீழ்க்கணக்கு, ஐம்பெருங்காப்பியங்கள், ஐஞ்சிறுகாப்பியங்கள் என அனைத்தும் உணவும் அதன் தேவையும் பற்றி சிறப்பையும் எடுத்துரைக்கின்றது.

நம் முன்னோர்கள் சீரகம், உளுந்து, கறிவேப்பிலை, வெல்லம், முருங்கை, மிளகு, பால், பட்டை, மல்லி, கிராம்பு, தேங்காய், இஞ்சி, கருப்பட்டி, புளி, ஏலக்காய், மஞ்சள், பெருங்காயம், தேன், எலுமிச்சை, கடுகு, வெந்தயம் .... எனப் பல்வேறு மருத்துவ குணம் மிக்க பொருட்களை சமையலில் அதிகம் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ரிக்வேத காலத்தின் போதே அரிசி, பருப்பு, உளுந்து, பச்சைப்பயிறு, பசலைக்கீரை, தர்பூசணி, புடலங்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பீர்க்கங்காய், பாகற்காய், மாங்காய், பலாப்பழம், வாழைப்பழம் எனப் பல்வேறு வகையான உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பதை சங்க நூல்களும், கல்வெட்டுகளும் உணர்த்துகின்றன. “முக்கூடற்பள்ளு” சுமார் 150 வகையான நெல் வகைகள் சங்ககாலத்தில் இருந்துள்ளன என்பதை அறிவிக்கின்றது.

”உணவுப் பொருட்களில் பெரும்பாலும் இரும்புச்சத்துக்கள், தாதுச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். கொவ்வை, தென்னம்பழம், பனம்பழம், சீராப்பழம், மாதுளை, களாம்பழம், நார்த்தம்பழம், நாவற்பழம், நெல்லிக்கனி, விளாம்பழம் போன்ற பழவகைகளை உண்டு வந்துள்ளனர்.

இறைச்சி, மீன், முட்டைகள், தயிர், மோர், நெய், புளி, நாள்பட்ட தேன் ஆகியவற்றை பெரிதும பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர். அரிசி கழுவிய நீரை வீணாக்காமதல் பயன்படுத்தியுள்ளனர். மேலும், சைவ உணவினை விட அசைவ உணவுகளைப் பெரிதும் விரும்பி உண்டு வந்திருக்கின்றனர். அசைவ உணவைப் பைந்தடி, ஊன், பைந்துணி எனப் பல பெயர்களால் குறிப்பிட்டுள்ளனர்"1

கோழி, ஆடு, பன்றி, உடும்பு, முயல், மான், முள்ளம்பன்றி போன்றவற்றையும் பறவை வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தும் வேட்டையாடி சமைத்து உண்டுள்ளனர். உணவுத் தேவைக்காக விலங்குகளை வீட்டிலேயே வளர்த்துள்ளனர். கடல்வாழ் உயிரான மீன்களைச் சமையலில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். மீன் வகைகளில் அயிரைமீன், கயல்மீன், கொண்டை மீன், இறால்மீன், வாகைமீன், வாரல் மீன், ஆரல் மீன் போன்றவற்றை பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதைச் சங்க நூல்கள் நமக்குத் தெளிவாக உரைக்கின்றன.

உணவுக்குப்பின் வெற்றிலை பாக்கைக் கண்ணகி கோவலனுக்குக் கொடுத்ததாகச் சிலப்பதிகாரம் கூறுகின்றது. உணவு உண்ணும் முறையை தமிழர்கள் பிற மேலை நாட்டினரும் கைக்கொள்ளும் வகையில் எடுத்துக்காட்டியுள்ளனர்.

செங்கழுநீர்ப் பூவை வரவேற்கும் முகமாகத் தந்துள்ளனர் என்பதைப் புறநானூறு 42ஆம் பாடல் 15-16ஆம் வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. ஐவகை நிலங்களில் வாழ்ந்த மக்கள் பண்டமாற்று முறையில் பொருட்களைப் பெற்றும் கொடுத்தும் வாழ்ந்துள்ளனர். இதனை,

"தேன் நெய்யொடு கிழங்கு மாறியோர்

மீன் நெய்யொடு நறவு மறுகவும்

தீம் கரும் போடு அவல் வகுத்தோர்

மான் குறையொடு மது மறுகவும்"[2] (பொருந.பா.அ.214-217)

என்னும் வரிகளில் குறிப்பிடுகின்றனர். இதனால் சங்ககால மக்கள் வாழ்வில் உணவுப் பரிமாற்றத்திற்கு ஏற்ற வகையில் நிலங்களில் பொருட்களை விளைவித்து வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதும் அறிய முடிகின்றது. இவ்வாறு சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடும் உணவு முறைகளை புறநானூறு காட்டும் கோடைகால உணவுகள் என்னும் பொருண்மையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

"பசிக்காக இயற்கையில் கிடைத்த உணவை உண்ட மனிதன் ருசிக்காக உணவு தயாரிக்கத் தோன்றிய பின்பு பல்வேறு உணவுப் பழக்கங்கள் தோன்றியுள்ளன. மனிதர்கள் வாழும் சூழ்நிலைக்கேற்ப விளையும் பொருட்களின் தன்மைக்கேற்ப உணவு செய்யும் முறைகளும் மாறியுள்ளன"[3].

"உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்" (புறம் 18 : 19-20)

என்பதால் உணவின் பிண்டமாகிய உயிரைச் சுமந்து கொண்டிருக்க அதற்கு தேவையான உணவினைக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு கொடுப்பதால் உடம்பு உயிரைத் தாங்கி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

நுங்கு

சங்ககால மக்கள் திரவ உணவினை அதிகமாக உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். எளிதில் செரிமானம் அடையவும் உடல் சுறுசுறுப்ப் பெறவும் திரவ உணவு தேவையாகிறது. இதனால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் நுங்கு, இளநீர், கருப்பஞ்சாறு போன்றவைகளைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். இதனைப் புறநானூற்றுப் பாடல்,

"முண்டகக் கோதை ஒண்தொடி மகிளிர்

இரும் பனையின் குரும்பை நீரும்

பூங் கரும்பின் தீஞ்சாறும்

ஓங்கு மணற் குலவுத் தாழைத்

தீ நீரோடு உடன் விராஅய்

முந்நீர் உண்டு முந்நீர்ப் பாயுந்து"[4] (புறம் 24 : 11 - 16)

என்னும் வரிகளில் மாங்குடி மருதனாரால் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. உடலுக்கு எளிதில் செரிமானம் ஆவதோடு மட்டுமல்லாமல் அதிக அளவு தாது உப்புக்கள், வைட்டமின் சத்துக்கள் இவற்றில் அடங்கியுள்ளன. கோடைகாலங்களில் வெய்யிலின் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதால் உடலின் வெப்பத்தைக் குறைக்கவும் இது போன்ற நீர் ஆகாரங்கள் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டன.

கம்பங்கூழ்

மன்னன் போர்வைக் கோப்பெரு நற்கிள்ளியை நக்கண்ணையார் என்னும் புலவர் பாடும் போது, மன்னனின் காதலி சுவையான கம்மங்கூழ் உண்டு போர்க்களத்தில் வெற்றியைக் காண்கிறான். தலைவியோ தலைவனால் உண்டான பசலை நோயினால் துன்புறுகின்றாள் என்னும் பொருள்பட,

"என்ஐ புற்கை யுண்டும் பெருந்தோ ளன்னே

யாமே, புறஞ்சிறை இருந்தும் பென்னன் னம்மே,

போறெதிர்ந்து என்ஐ போர்க்களம் புகினே"5 (புறம் 84 : 1 - 3)

என்று பாடுகிறார்.

கோடை காலத்தில் உடலுக்குக் குளுமையைத் தரக்கூடிய கம்பங்கூழ் சுவையான உணவுகளுள் ஒன்றாக இருந்திருக்கிறது. உடலுக்குத் தேவையான தசை வளர்க்கும் சக்தி இதன்மேல் உள்ள தவிட்டில் இருக்கிறது. ஆகையால் கம்பங்கூழ் உடலுக்கு சக்தி தருவதோடு உடல் ஆற்றலை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

அம்புளி

பிசிராந்தையார் வாழ்ந்த பொதிகைமலையில் மக்கள் குழைய வேக வைத்த வரகரிசிச் சோற்றுடன் வெண்மையான வேளைப்பூவை வேகவைத்து புளித்த தயிரைச் சேர்த்துக் கலந்து சுவையான கூழைக் குடித்தனர். குழைய வேகவைத்த சாதத்துடன் புளித்த தயிரைச் சேர்ப்பதை அம்புளி என்பர்.

"கவைக்கதிர் வரகின் அவைப்புறு வாக்கல்

தாதெரு மறுகின் போதொடு பொதுளிய

வேளை வெண்பூ வெண்தயிர்க் கொளீஇ

ஆய்மகள் அட்ட அம்புளி மிதவை"6 (புறம் 215 : 1 - 4)

சிறுதானியங்கள் என்று சொல்லப்படும் ராகி, சோளம், தினை, குதிரைவாலி… போன்றவற்றை குழைய வேகவைத்து தயிர் சேர்த்து அம்புளி செய்து குடித்திருக்கின்றனர். கோப்பெருஞ்சோழன் பிசிராந்தையாரின் நட்பையும், அவனது நாட்டின் சிறப்பையும் பற்றிக் கூறும் போது தாங்கள் உண்ட உணவின் அருமையை எடுத்தியம்புவதாக அமைந்துள்ளது. சங்ககாலத்தில் அம்புளி என்னும் உணவை உண்டிருக்கின்றனர் என்றும் இதனால் அறியக் கிடக்கின்றது.

புற்கை கஞ்சி (சோற்றுக் கஞ்சி)

சங்ககாலத்தில் செல்வச் செழிப்பில் வாழ்ந்தவர்கள் பலவகைச் சுவையுடைய உணவை விதவிதமாகச் சமைத்து உண்டு வாழ்ந்தனர். பாண்டியன் பல்யாக சாலை முதுகுடுமிப் பெருவழுதியைச் சென்று கண்டால் சோற்றுக் கஞ்சியை உண்டு வாழும் நிலைமாறும் என்பதைக் குறிக்கும் நெடும்பல்லியத்தனார் பாடலில்,

"விசும்பு ஆடு எருவை பசுந்தடி தடுப்பப்

பதுகப்புலம் மரீஇய தகைப் பெருஞ் சிறப்பின்

குடுமிக் கோமாற் கண்டு

நெடுநீர்ப் புற்கை நீத்தனம் வரற்கே"[7] (புறம் 64 : 4 - 8)

எனக் குறிப்பிடுவதன் வாயிலாக சோற்றை வடித்த கஞ்சியைக் குடித்து வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அக்கஞ்சியானது கைக்குற்றல் அரிசியில் இருந்து எடுக்கப்பட்டதாகும். இவ்வாறு எடுக்கப்பட்டதால் மாவுச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஒன்றாக விளங்கியிருக்கிறது. உடலுக்கு வேண்டிய வெப்பம் அளிக்கிற மாவுச்சத்துக்கள் புற்கை கஞ்சியில் மிகுந்து காணப்படுகிறது.

வரகரிசிக் கஞ்சி

"காலை அந்தியும் மாலை அந்தியும்

புறவுக் கருவன்ன புன்புல வரகின்

பாற்பெய் புன்கம் தேனொடு மயக்கி"[8] (புறம் 34 : 8 - 10)

என்னும் ஆலந்தூர்க்கிழார் பாடலில் சோழன் குளமுற்றத்துத் துஞ்சிய கிள்ளிவளவனின் இயல்பையும் பெருமையையும் கூறுமிடத்து பாணர்கள் உண்ட உணவை இவ்வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன.

வரகு புன்செய் நிலத்தில் விளையும் தானியமாக உள்ளது. வரகரிசியைப் பாலில் வேகவைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து உண்டு மகிழ்ந்திருக்கின்றனர். பாணர்கள் நாடோடிகளாக வாழ்ந்தமையால் அவர்கள் சிற்றூர்களில் உள்ள மக்கள் கொடுக்கும் உணவை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதும் ஆரோக்கியம் தரக்கூடியதுமான உணவையே புசித்திருக்கின்றனர் என்பதும் அறிய முடிகின்றது. பெரும்பான்மையும் கோடைகாலத்தின் வெப்பத்தைத் தாங்கிக் கொண்டு உடலின் வெப்பத்தைச் சீர் செய்யவும், புரதச் சத்துக்கள், இரும்புச் சத்துக்கள் ஆகியவை உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கவும் பயன்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் சங்ககால மக்கள் சத்தான உணவு வகைகளையே உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதை அறியலாம்.

பாயாசம்

சங்ககாலத்தில் பாயசம் குடித்தால் உண்ட உணவின் களைப்புத் தெரியாது சீரணமாகி விடும் என்பதை அறிந்திருந்தனர். அதனை,

"ஊனும் ஊனும் முனையின் இனிதெனப்

பாலிற் பெய்தவும் பாகிற் கொண்டவும்

அளவுபு கலந்து, மெல்லிது பருகி

விருந்து உறுத்து ஆற்ற இருந்தென மாகச்"[9] (புறம் 381 : 1 - 4)

என்னும் வரிகளில் நன்னாகனார் குறிப்பிடுகின்றார். கரும்பனூர் கிழான் என்னும் மன்னனது நாட்டில் தன்னைத் தேடி வருகின்ற புலவர்களுக்கு மாமிச உணவைக் கொடுத்து அவ்வுணவு

சீரணமாகாத போது பாலும் பாகும் கலந்த பாயச உணவைக் கொடுத்தானாம். இவ்வுணவானது மதிய உணவிற்குப் பின் உண்ணும் நீராகாரமாகும். இதனைப் பாலும், பாகும் கலந்து செய்வதால் இவற்றில் உள்ள புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் பி போன்ற சத்துக்கள் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் ஊன் உணவு புசித்துப் பெறும் சக்தியைவிட அதிக அளவில் சக்தியைப் பெறமுடிகின்றது. இவ்வுணவு கோடைகாலத்தில் மட்டுமின்றி எல்லாக் காலங்களிலும் பெரும்பான்மையோரால் விரும்பி உண்ணும் உணவாக உள்ளது.

"உடல் நலத்தைக் காக்கக் கூடியவும் உணவைச் செரிக்கச் செய்யக் கூடியவும் கொத்தமல்லி, சீரகம், மிளகு, புளி போன்ற சரக்குகள் அளவறிந்து இட்டுக் கறிகள் ஆக்கப்பட்டன. இஃது அக்காலத்தில் மக்கள் மருத்துவத்துறையில் பெற்றிருந்த அனுபவத்தைக் காட்டுகின்றது"10 (தமிழர் பண்பாடு, ப.88) என கந்தையாபிள்ளை குறிப்பிடுவதிலிருந்து உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் உணவினை அறிந்து ஏற்ற உணவுகளைப் பயன்படுத்தி வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பது உணரப்படுகின்றது.

முடிவுரை

மனிதர்களின் அடிப்படைத் தேவையான உணவு உயிர்காக்கும் மருந்தாக இருக்கிறது. காலநிலை மாற்றங்களுக்கேற்ப உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். மிகவும் செரிமானம் மிக்கதும் எளிமையான உணவுகளை உட்கொண்டிருக்கின்றனர். இறைச்சி உணவுகளைப் பயன்படுத்தி வாழ்ந்திருக்-கின்றனர் எனினும் அவை உடலுக்குத் தீங்கு செய்யாத ஆரோக்கியமானதாக இருந்திருக்கிறது. இவை தவிர கோடைகாலத்திற்கு ஏற்ற உணவான நுங்கு, கூழ், கஞ்சி போன்ற எளிதில் சீரணமாகின்ற உணவும், உடலுக்கு வலுசேர்க்கக் கூடிய இரும்பு, புரதம், விட்டமின் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளையும் உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். மேலும் காலநிலைக்கேற்ப உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். இன்றும் நாம் கோடைகால உணவாக நுங்கு, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், தர்பூசணி போன்ற உணவுகளை உண்டு வாழ்கிறோம். அறிவியலும், மருத்துவமும் வளர்ச்சியடையாது அக்காலங்களிலேயே மக்கள் சத்தான உணவை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். இன்றும் நாம் உடல்நலத்திற்கு சிறுதானிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்னும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

References

குு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ, பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும்,அ.மா.பரிமனம் அம்பத்தூர், சென்னை முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

மயிலை.சீனி.வேங்கடசாமி, உயிர் காக்கும் உணவு நூல், சந்தியா பதிப்பகம், சென்னை, 2ஆம் பதிப்பு - 2016.

மயிலை.சீனி.வேங்கடசாமி, உணவு அறிவியல் பண்பாடு, சீர்மை பதிப்பகம், சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2024.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ, புறநானூறும் மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ, புறநானூறும் மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ, புறநானூறும் மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ, புறநானூறும் மூலமும் உரையும்,அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ ... புறநானூறும் மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் ப.அ ... புறநானூறும் மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமனம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் - 2004.

ந.சி.கந்தையாபிள்ளை, தமிழர் பண்பாடு, கழக வெளியீடு, சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2006.

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