



கொங்குநாட்டின் தனித்துவமான உணவுகள்

இரா. கவிதா ^{அ.} *

^அ தமிழ்த்துறை, கோபி கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோபிசெட்டிபாளையம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Unique Dishes of Kongunatu

R. Kavitha ^{a,*}

^a Department of Tamil, Gobi Arts & Science College, Gobichettipalam, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

tamilkavitha465@gmail.com

Received: 10-04-2024

Revised: 12-06-2024

Accepted: 23-06-2024

Published: 31-07-2024



ABSTRACT

This article examines the food habits of people in today's money-seeking environment. This article describes the cuisines and food items of Kongunatu, which speaks sweetly like honey, and the food culture that is different from the rest of the region. This article speaks that Food practices that have been followed since ancient times and food habits that have been passed down through generations.

Keywords: Foodstuffs- Rice: Irakiri: Doothuvala Rasam: Kachayam: Vegetables: Green tamarind sauce, rice and lentil rice: banana.

முன்னுரை

‘உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர்

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம்: -18)

எனப் புறநானூறு உணவின் இன்றியமையாத் தேவையை உணர்த்துகிறது. உலக உயிர்கள் அனைத்தும் உணவு தேடலை நோக்கியே நகர்கின்றன. உணவின்றி உயிர்களால் நீண்டகாலம் வாழமுடியாது. இதனையே திருமூலரும் உணர்த்துகிறார்.

‘உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்க்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

‘உடம்பை வளாக்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” (திருமந்திரம் 724)

‘உயிர்களின் பசிப்பிணியைப் போக்குவதே சிறந்த அறம்” என மணிமேகலை காப்பியமும் உணர்த்துகிறது.

‘மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்

உண்டிகொடுத்தோருயிர் கொடுத்தோரே”

மணிமேகலை (பாத்திரம் பெற்றகாதை - 95 96)

வள்ளலாரும் பசியறாதயர்ந்த மனிதரைக் கண்டுளம் துடித்து

பசிப்பிணி போக்கவே வடலூரில் சத்திய தரும சாலையை நிறுவினார். கொங்குநாட்டின் தனித்தன்மையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் உணவுப் பொருட்கள் எனச் சிலவற்றை இக்கட்டுரை எடுத்தியம்புகிறது.

ஆய்வுமுறைகள்

கொங்குநாட்டின் உணவுப்பொருட்களே இக்கட்டுரையின் ஆய்வுக் கருவியாகும். கோவை, திருப்பூர், ஈரோடு மாவட்டங்களின் அன்றாட உணவுமுறைகளை விளக்கமாக ஆய்வதால் விளக்க ஆய்வாகவும் இவ்வாய்வு அமைகிறது. தலைமுறைகள் தாண்டிப் பின்பற்றப்பட்டுவரும் உணவு முறைகளைப் பேசுவதால் வரலாற்று ஆய்வாகவும் அமைகிறது. கட்டுரைக்குத் தேவையான தகவல்களைக் கிராமப்புறப் பெரியோர்களை நாடிச் சென்று தகவல்கள் சேகரிப்பட்டுள்ளதால் கள ஆய்வாகவும் அமைகிறது.

ஆய்வுக்களம்

கோவை திருப்பூர் ஈரோடு உள்ளிட்ட மாவட்டங்களையும் சேலம் நாமக்கல் கரூர் தர்மபுரி மாவட்டங்களின் ஒரு சில பகுதிகளையும் உள்ளடக்கியதே கொங்கு நாடாகும் எனக் கொங்கு நாட்டின் எல்லைகளைக் கொங்கு மண்டலச் சதகம் எனும் நூல் குறிப்பிடுகிறது.

“மதிற்கரை கீட்டிசை தெற்குப் பழநி மதிசுடக்குக்

கதித்துள் வெள்ளிமலைபெரும் பாலைகவின் வடக்கு

விதித்துள் நான்கெல்லை சூழ வளமுற்றுமேவிவிண்ணோர்

மதித்திட வாழ்வு தழைத்திடுநீள் கொங்குமண்டலமே” (கொங்குமண்டலச்சதகம்)கார்மேகக் கவிஞர்-பாடல் : 2

கோவை திருப்பூர் ஈரோடு மாவட்டங்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை இக்கட்டுரை உணர்த்துகிறது. உயிர்களின் முதன்மைத் தேவை உணவே. உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பண்பாடு மற்றும் காலாச்சாரத்தோடு ஒன்றிணைந்து செயல்படுகிறது. தானியங்களை உண்டு உழைத்த மனிதனின் உணவுக்கலாச்சாரம் உயர்ந்தது விறகிலிருந்து எரிவாயுவிற்கு மாற்றமடைந்தபோதே உணவுப்பழக்கமும் மாற்றமடைந்து வந்துள்ளதை நாம் அறியமுடிகிறது.

உணவுக்கரசி- அரிசியே

திருப்பூர் ஈரோடு கோவை மாவட்டப் பகுதிகளில் அரிசியே முதன்மை உணவாகும். இட்லி தோசை சோறு ஆகியவையே தொடர்ந்து மக்களால் மூன்று வேளைகளிலும் உண்ணப்படுகிறது. கால மாற்றத்தாலும் மேற்கத்திய உணவுப் பழக்கவழக்கத்தாலும் அரிசி உணவுகளைத் தோற்கடிக்க

முடியவில்லை. மாற்றாகச் சில நேரங்களில் கம்பு, இராகி கோதுமை, பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஈரோடு மாவட்டத்தில் பவானிசாகர் அணைப் பாசனத்திற்குட்பட்ட பெரும்பான்மையான பகுதிகளில் நெல் விளைவிக்கப்படுகிறது.

தற்போது அரிசியைப் பயன்பாட்டிற்கேற்பப் பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி மற்றும் இட்லியரிசி எனப் பயன்பாட்டு வகையில் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. விலைக்கு ஏற்றபடி பலவகைகளில் அரிசிவிற்கப்படுகிறது. இட்லியரிசியை ஊறவைத்து அரைத்து இட்லி தயாரிக்கப்பட்டு உண்ணப்படுகிறது. இட்லி தோசை பணியாரம் ஆப்பம் ஆகியவை காலை இரவு என இரு வேளைகள் மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது. மதியவேளையில் மக்கள் அரிசிச் சோற்றையே விரும்பி உண்கின்றனர்.

கோடைகாலங்களில் அரிசிக்கு மாற்றாகக் கம்பு இராகி போன்ற தானியங்கள் மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படுகின்றன.

பருப்பு வகைகள்

துவரை அவரை தோல் நீக்கப்பட்ட பாசிப்பயிறு வகைகள் பருப்பாக வேகவைத்துச் செய்யப்படும் குழம்பு சோற்றுக்கு முதன்மைக் கலவையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கொள்ளு தட்டை தோல் நீக்கப்படாத பச்சைப் பயிறு வகைகள் வேகவைத்துக் கடைந்து அரிசிச்சோற்றுடன் கலந்துண்ணப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தேங்காய் சிறியவெங்காயம் தக்காளி ஆகியவற்றை அரைத்துச் சமைக்கப்படும் குழம்பு வகைகள் அரிசிச் சோற்றுடன் கலந்துண்ணப்படுகிறது. கொங்குப் பகுதியில் தக்காளி கத்தரி பீர்க்கை ஆகிய காய்கறிகளால் தனியாகவோ கூட்டமாகவோ செய்யப்படும் கடைசல் சோறு, இட்லி, தோசை, பணியாரம் ஆகியவற்றுடன் மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது. உணவகங்களில் இந்தக் கடைசல் அரிதாகவே பயன்படுத்தப்படுகிறது. புளி மற்றும் தக்காளிரசம் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல பெரியவர்களும் விரும்பி உண்ணும் உணவாகும்.

காய்கறி வகைகள்

அரிசிச் சாதத்துடன் கலந்துண்ண பருப்பு வகைகளுடன் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் பெரியல் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

கொங்குமண்டலத்தில் அவரை, கத்தரி, முட்டைக்கோசு, பூக்கோசு, சுரை, புடலை, பாகல், முள்ளங்கி, கேரட், பீன்ஸ், தட்டை, கொத்தவரை ஆகியவை பொரியலாக உண்ணப்படுகிறது. சிறுகீரை, அரைக்கீரை, செங்கீரை, கருஞ்சூட்டி எனப்படும் மணத்தக்காளி முருங்கை, அகத்தி ஆகியவையும் பெரியலாக மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது. கிராமப் புறங்களில் அரிசிச் சோற்றுடன் கலந்துண்ண பொரியல் மட்டுமே சமைக்கப்படுவதுமுண்டு இவற்றுடன் தயிர் மோர் வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்பகுதிகளில் எருமைத் தயிர், பால், நெய் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது.

“முளிதயிர் பிசைந்தகாந்தள் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கங் கழாஅதுடிக்” குறுந்தொகை-167:1 2

தனித்துவமான உணவு வகைகள்

கொள்ளு, பச்சைப்பயிறு, தட்டைப் பயிறு ஆகியவற்றால் செய்யப்படும் கடையல் குழம்பு வேறு பகுதிகளில் காணப்படாத ஒன்றாகும். தமிழரின் பாரம்பரிய உணவான பயிறுகளை வேகவைத்து கடைந்து செய்யப்படும் இவ்வகை உணவு அன்றாடம் உண்ணப்படுகிறது. கொள்ளுக் கடையல் சளி காய்ச்சலின் போது உடலுக்கு வலுவூட்ட உணவையே மருந்தாக்கி உண்பதே கொங்குமண்ணின் மகத்துவம். பயிறு வகைகளைக் கடைவதற்கென்றே ‘பருப்புமுட்டி’ எனும் மரத்தால் செய்யப்பட்ட பொருள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பருப்பு முட்டி அனைத்து வீடுகளிலும் முக்கிய சமையல் சாதனமாகும். ‘பருப்புமத்து’ என்றழைக்கப்படுவது முண்டு.

இரக்கிரி

காடுகளில் மழைக்காலங்களில் இயற்கையாக முளைத்தெழும் குப்பைக்கீரை குமுட்டை பன்னைக்கீரை தொய்யக்கீரை ஆகியவற்றை கொங்குமக்கள் இரக்கர் என்கின்றனர் நற்கீரை என்பது நக்கீரை இரக்கிரைக்கிரி எனப் பல மாற்றங்களைப் பெற்று மருவியிருக்கலாம் என எழுத்தாளர் பெருமாள் முருகன் அவர்கள் சென்னையில் நடைபெற்ற ‘தி இந்துலிட்!! பார்லைப்’ எனும் இலக்கிய விழாவில் கூறியுள்ளார். இரக்கிரி கடையல் சாதம் மற்றும் களியுடன் சோத்து உண்ணப்படுகிறது.

இக்கீரைகளைத் தனியாகவோ சோத்தோ கடைந்து உண்ணப்படுகிறது. இது இரக்கரி என்றழைக்கப்படுகிறது. இக்கீரை வகைகளின் கடையல் பிற பகுதிகளில் காண முடியாத ஒன்றாகும். 'உள்ளது கொண்டு உண்ணல்' எனும் கொள்கையின்படி உண்டு வாழ்பவர்கள் கொங்கு மக்கள் என்பது புலனாகிறது.

தூதுவளை இரசம்

தூதுவளை அனைவரும் அறிந்த ஒரு மருத்துவத் தாவரமாகும். இதனை மற்ற பகுதிகளில் கசாயமாகவே (மருந்தாகவே) பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் கொங்கு மண்டலத்தில் மட்டுமே இரசமாகச் சமைத்து விரும்பி உட்கொள்கின்றனர். சளி காய்ச்சல் நேரங்களில் கொள்ளும் தூதுவளையும் முக்கிய உணவாகும். பிள்ளை ஈன்ற தாய்மார்களுக்கு தூதுவளை இரசம் சிறந்த மருந்தாகவும் வலுவூட்டியாகவும் பயன்படுகிறது. எனப் புவாத்தாள் எனும் முதியவர் ஒருவர் குறிப்பிடுகிறார்.

கச்சாயம்

மரவள்ளிகிழங்கு கோதுமை மாவுகளுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் செய்யப்படும் 'கச்சாயம்' முக்கிய இனிப்புப் பண்டமாகும். பிறபகுதிகளில் "போளி" என்றழைக்கப்படும் 'ஒப்புட்டு' விசேச நாட்களில் செய்யப்படும் முக்கிய இனிப்பாகும்.

பயிறு வடைகள்

பச்சைப்பயிறு கடையல் திருமணவிருந்தில் கடைசி விருந்தாகப் பரிமாறப்படுவது கொங்குநாட்டு நடைமுறைகளில் ஒன்று. பச்சைப்பயிறு தட்டைப்பயிறு வகைகளில் செய்யப்படும் வடை கொங்கு மண்ணின் மணமிக்க மனம் விரும்பும் தின்பண்டமாகும்.

பச்சைபுளிரசம்

அசைவ உணவுகள் சமைக்கும் போது புளியைக் கரைத்து தாளிக்காமல் சீரகம் மிளகு பூண்டு அரைத்துச் சேர்த்து கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறுவார் ஜூரணசக்தியை அதிகரிக்கும்.

அரிசியும் பருப்பும் சாதம்

கொங்குமண்டலத்தின் பழம்பெருமை மிக்க உணவாகும். விரைவில் சமைக்கக் கூடிய உணவு வாரத்தில் அதிகமான நாட்களில் இவ்வுணவு தயாரிக்கப்படுகிறது. தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய் அல்லது தயிர் சேர்த்து உண்கின்றனர் இதனைக் 'கொங்குபிரியாணி' எனவும் நகை உணர்வோடு அழைப்பதுண்டு. கொங்கு மண்ணின் விரைவு உணவாக அரிசியும் பருப்பும் சாதம் விளங்குகிறது.

கானா வாழை பஜ்ஜி

தண்ணீர் பாயும் பகுதிகளில் செழித்துவளரும் கீரைவகை கானா வாழை எனப்படும் தண்ணீர்க்கட்டான் பூடு. கொங்குமண்ணின் முக்கிய தாவரங்களுள் ஒன்று 'தண்ணீர்க் கட்டான்பூடு' இதனை ரக்கிரிகடையலோடு சேர்த்துக் கடைவதுண்டு. இதனது இலைகளைப் பயன்படுத்தி பஜ்ஜி செய்வது இம்மண்ணின் சிறப்பு. தண்ணீர்க்கட்டான் பூடு இலைகளில் பஜ்ஜி செய்தால் பூரி போல பந்தாக வரும் இதனை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் விரும்பி உண்பர். மசால் வகைகளின்றிய உணவே கொங்கு மண்ணின் மகத்துவம்.



கானாவாழை

முடிவுரை

மண்ணின் மரபிற்கேற்ப மக்களின் உணவுமுறைகள் அமைந்து விடுகிறது. கொங்கு மண்டலத்தில் நன்செய் புன்செய் நிலப்பகுதிகள் உண்டு. நீர்ப் பாசனப்பகுதிகளில் கரும்பு நெல் வாழை மஞ்சள் ஆகியவை பயிரிடப்படுகின்றன. புன்செய் நிலங்கள் பயிறு மற்றும் தானிய வகைகள் பயிரிடப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு எதுவாயினும் நன்கு பசித்தபிறகு உண்ணுதல் நலம்.

‘மருந்தெனவேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றதுபோற்றி உணின்” (குறள் 942)

தூய காற்றும் நன்னீரும்

சுண்டபசித்த பின் உணவும்

நோயை ஓட்டி விடுமப்பா

நூறுவயது தருமாப்பா”

‘உடலில் உறுதி உடையவரே உலகில் இன்பம் உடையவராம்’ எனும் கவிமணியின் வரிகளை உணர்வோம் தீங்குதரும் உணவுகளைத் தவிர்த்து நலமோடும் வளமோடும் வாழ்வோம்.

References

projectMadurai.org

Uyirmorchu/ 152040: html

புறநானூறு

திருக்குறள்

கொங்கு மண்டலச் சதகம்

திருமந்திரம்

தகவலாளர்கள்

புவாத்தாள் - அவினாசி

மயிலாத்தாள் - சத்தியமங்கலம் ஈரோடு

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