



## தமிழர் உணவு முறை கல்வெட்டுச் செய்திகள்

இரா. சகிலா அ. \*

அ தமிழ்த்துறை, காயிதே மில்லத் அரசு மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), சென்னை-600 002, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### Tamil Food Habits Inscriptions

R. Sakila a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, Quaid-e-Millath Government College for Women, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:

[shakilarajendran0912@gmail.com](mailto:shakilarajendran0912@gmail.com)

Received: 18-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 02-07-2024

Published: 01-08-2024



#### ABSTRACT

Inscriptions are the mirror historical vaults of a country, descriptions of social culture, and reflections of people's customs and more than that they are engraved on surfaces such as program manuals, inscriptions, temple walls, rocks etc. Those engraved on copper plates were called sepheds. Inscriptions clearly indicate the route of kings, names of regnal years, gifts, wars etc. In the early days of human life, human society was a hunter-gatherer society, so humans hunted for food and ate natural products found in forests. A raw meat-eating man eventually realized that meat that had been burned naturally in the woods, like tubers, was more palatable. After discovering fire as its next stage, there was also Vati, who cooks food. After finding earthen pots, he went to the next stage of boiling and steaming in pots. In this way he realized that food is not only to satisfy hunger but also not to give the knowledge and energy required by the body. Thus, he prepared himself in various ways such as cooking food in various ways, preserving and processing it in seasons when food items are not available. Foods around the world are made with locally sourced produce and natural foods.

**Keywords:** Coconut, Karupukatti, Kummayam or Pongal, Panamal

## முன்னுரை

நம் தமிழகம் "கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தை வாளோடு முன் தோன்றிய மூத்த குடி" நம் குடி. நாகரீகமாக இருந்தாலும் சரி, உணவுக் கலாச்சாரமாக இருந்தாலும் சரி உலகம் முழுக்க எடுத்துச் சென்றதற்கான மிகப்பெரிய ஆதாரங்கள் உள்ளது. நம் தமிழகத்தில்தான் 'உணவே மருந்து' என்ற ஒரு ஒப்பற்ற பின்பற்றுதல் நம் உணவு பழக்க வழக்கத்தில் தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது.

இதற்கான ஆதாரம் நம் சங்க இலக்கியங்களில் பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, கலித்தொகை போன்ற நூட்களில் குறிப்பிட பட்டுள்ளது. நம் தமிழகத்தில் தான் நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு உணவு பொருட்களுக்கும் அதன் தன்மை அறிந்தது அந்த காலத்திற்கு ஏற்ப அமுது படைத்தது நம் உணவு கலாச்சாரம்.

## உணவு என்ற சொல்

சொல்லைமைப்பின்படி நோக்கினால் உண், உணா, உணவு என 'உண்' என்பதே அடிச் சொல்லாக அமைகிறது. அடிச் சொல்லினடிப்படையில் உண்ணப்படுவது அனைத்தும் உணவு எனக் கருதத் தோன்றும் உடல் நலமுள்ளவனுக்கு உணவாகப் பயன்படும் 'காஞ்சி' நோயுற்றவனுக்கு மருந்தாகவும்

பயன்படுகிறது. எனவே உண்ணப்படுவனவெல்லாம் உணவாகா என்பதை எளிதில் உணரலாம். உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தரும் பொருளை உணவென்று கூறுவர். துறவிகள் சிலர் நீரை மட்டுமே உணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் என்றும், மற்றும் சிலர் காற்றை மட்டுமே உணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் என்றும் நாம் கேள்வியுற்றிருக்கிறோம். ஆனால் காற்றையும், நீரையும் மட்டுமே உணவாகக் கருதி உண்டு வாழ்தல் என்பது எல்லோருக்கும் முடிகின்ற காரியம் அன்று, உணவின் வகைகளாக அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாமே தவிர அவற்றை உணவு என்று முடிவுகட்டி விடக்கூடாது. எனவே வாய் வழியாக உட்கொள்ளப்பட்டு, உயிர் வாழ்வதற்கும், உடல் நலத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்காத இன்றியமையாத பொருளாக அமைவதை உணவென்று தெரியலாம். அது உடலுக்கு வலிமை கொடுப்பது வளர்ச்சியை அளிப்பது, அங்கங்கள் அழிவுறாமல் பாதுகாப்பது உடலாகிற பொறியை இயக்க ஆற்றலைக்கொடுப்பது, நோயைத் தீர்க்க மருந்ததாகப் பயன்படுவது என அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

“உணவெனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே”

எனப் புறநானூறு உரைக்கிறது.

## உணவும் அதன் இன்றியமையாயையும்

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அத்தனை உணவுப் பொருட்களும் இயற்கை தருகின்ற நன்கொடையாகும். ஆடையில்லாத மனிதன் அரை மனிதன் என்பதப்போல் உண வில்லாத மனிதனும் உயிரற்ற மனிதன் எனலாம். பருவ மழை தவறி ஓராண்டுக் காலமோ, இரண்டு, மூன்று ஆண்டுகளோ நெல் விளையாமல் போய்விட்டால் மக்கள் பஞ்சத்தால் பீடிக்கப்பட்டு வேதனைக் குள்ளாகிறார்கள். அப்பொழுது ஒழுக்கம் கெட்டு விடுகிறது. இரக்கமும், தர்மமும் குடிபெயர்ந்து போய்விடு கின்றன. த ருமையான பொருட்களை எல்லாம் இழந்து வாழ வழியில்லாமல் மக்கள் அவதிக்குள்ளாகி விடுகிறார்கள். சமுதாயத்தின் லட்சியம், ஆசை, கனவு எல்லாம் உணவைச் சுற்றித்தான் அமைகிறது. உணவிற்காக எதை வேண்டுமானாலும் கொடுத்து விடுவார்கள், எனவே உணவிற்காக ஏற்படும் பசிஸயப் பிணியாக நம்தமிழர் உருவகித்தனர். புறநானூறு, பண்ணன் என்ற வள்ளலை இக்காரணம் பற்றியே “பசிப்பிணி மருத்துவன் 2 எனப் புகழ்கிறது.” மக்களுக்குத் தேவையான அடிப்படைப் பொருள்களான ஊன், உடை, உறையுள் என்பன வற்றில் உடையும், உறையுளும் இன்றிக்கூட மக்கள் உயிர் வாழ்ந்திருக்கின்றனர். ஆனால் உணவின்றி வாழ்ந்தவர் இல்லை, ஆதி மனிதனுடைய முதற்தொழிலே உணவைத் தேடுவதாக அமைந்து, காய் னிகளையும், இறைச்சியையும் பசிதீர்க்க உணா வாப் பயன்படுத்திக் கொண்ட மனிதனே நாகரிலம் வளர வளர அதைப் பண்படுத்திப் பல்வேறு உணவாகப் பகுத்து உண்ணக் கற்றுக் கொண்டான். உணவை மையமாக கூவத்தே உலகில் பல போராட்டங்களும் எழுந்தன, இத்த உலகத்தில் வீரம் நிறைந்து புகழ் பெருக வேண்டுமானாலும் சரி, மறுமையில் பேராணந்தம் கிட்ட வேண்டுமானாலும் சரி, மனிதனுக்கு முதலில் உணவுபற்றிய கவலையில்லாமல் இருக்கவேண்டும். உயிர் வாழ உணவு வேண்டும். இந்த உடம்பினை உணவின் பிண்டம் என்றும் கூறுவதுண்டு, உணவின் பிண்டமாகிய உடம்பு உயிரைச் சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவு கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். “உண்டி கொடுத்தோருயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே யுணவின் பிண்டம்?

என்ற குடபுலவியனாரின் புறநானூற்றுக் கருத்து இவற்றையெல்லாம் அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்ததைக் காணலாம். இதனை யே மணிமேகலையும்,

“மண்டிணி ஞ்லத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோருயிர் கொடுத்தோரே?”

என்று உரைக்கிறது. மானம் இழந்து மதிக்கெட்டு மனிதன் தன் அத்தனை குணங்களையும் இழக்கின்ற நிலைமை உணவில்லாத போதே ஏற்படுகிறது. இந்நிலையை உணர்ந்த நம் ஆன் றோர்கள்,

பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்?

எனச் சுட்டினர். இன்றைய சமுதாயமும் அதற்குச் சான்றாக விளங்குகிறது. மனித சமுதாயம் உணவுக்காக எவ்வளவு போராட்டங்களைக் காலங்காலமாக நடத்திக்கொண்டு வந்திருக்கிறது என்பதை நாம் சரித்திரத்தில் பல இடங்களில் பார்க்கலாம். ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மத்திய ஆசியாவிலிருந்து ஆரியர்கள் கூட்டங் கூட்டமாக இந்தியாவிற்கு உணவு தேடி வந்தனர். இந்தியாவின் உணவு வளத்தை முன்னிட்டு ஆரியர்களும் திராவிடர்களும் நீண்டகாலம் போரிட்டதையும் சரித்திரத்தின் வாயிலாக அறியலாம். பட்டினி மனிதனை மதம் மாற வைத்தது கூடச் சரித்திரம் உரைப்பதாகும், மதத்தின் சிறப்புக்களை விளம்ப வந்த பல காவியங்கள் இந்த உணவையும், உணவுப் பிரச்சினையையும் வைத்துப் பல அருமையான கதைகளை நாடக உருவத்தில் காட்டியிருக்கின்றன. கோழுகிப் பொய்கையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட அட்சய பாத்திரம் கொண்டு ஏழை, எளிய மக்களிமுன் பசிப்பிணியைப் போக்க மணிமேகலை உணவை எடுத்துக் கொண்டேயிருந்ததாகவும், அள்ள, அள்ளக் குறையாமல் அட்சயபாத்திரம் உணவைத் தந்து கொண்டேயிருந்ததாகவும் மணிமேகலை கூறுகிறது. இதன் காரணமாகவே மணிமேகலை ஆருயிர் மருத்துவ பசிப்பிணி மருத்துவி எனவும் அழைக்கப்பட்டாள். மதங்கள் பலவென்றும், ஆண்டவன் பலர் என்றும் சண்டையிட்டுக் கொண்டிருக்கும் சமுதாயம் உணவு மட்டும் எல்லோருக்கும் பொதுவான ஆண்டவன் என்பதை மறுப்பது இல்லை.

“ஆற்றுக்குள் இருந்து அரகரா என்றாலும்

சோற்றுக்குள் இருக்கிறான் சொக்கநாதன்?”

என்பது பழமொழி. பசிப்பிணி என்னும் பாவி உணவின் இன்றி யமையாமையைப் பல இடங்களில் வலியுறுத்தி வந்திருக்கிறது. உயிரினம் எதுவானாலும் சரி, பதினாறடி வேங்கையானாலும், சின்னஞ் சிறிய புழுவானாலும், கற்பக விருட்சமானாலும், தருப் பைப் புல்லானாலும் ஒவ்வொரு உயிரோடும் பசி என்கிற ஒன்றைச் சேர்த்து உணவின் இன்றியமையாமையை உணர்த்தி யிருக்கிறது.

பசி, உணவு என்ற இவ்விரண்டையும் முக்கியமானவை களாகக் கொண்டு ஊழி ஊழி காலமாகச் சமுதாயம் பல போராட்டங்களைச் சந்தித்து வந்திருக்கிறது. அறிவு வளர்ச்சிக் கேற்பச் சுவைபொருந்தும்படியான உணவுகளைச் சமைத்துண்ட காலமே மனிதனின் உணவ பற்றிய அறிவு வளரத் தொடங்கிய காலம், மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்து அவனோடு இணைந்து தோன்றி தானின்றி அவனில்லை என்ற அளவுக்கு இன்றியமையாத பொருளாக உணவு விளங்குகிறது என்பதை நாம் பல நிலைகளில் உணரலாம்.

## கல்வெட்டுச் செய்திகள்

“நல்லா ரொருவர்க்குச் செய்த வுபகாரங்

கன்மே லொழுத்துப்போற் காணுமே- யல்லாத

ஈரமிலா நெஞ்சத்தார்க் கீந்த வுபகார

தீர்மே லெழுத்திற்கு நேர்”

என்று முதுமொழியை, நோக்குங்கால், மனிதர்க்குத் தாம், பிறர்க்குச் செய்த உதவியும், அதனால் தோன்றிய புகழும், பன்னெடுங்காலம் நின்று நிலவவேண்டுமென்ற அவா இருத்தல் இயல்பே என்பது புலனாகும். அதனால் தாம் வருத்தித் தேடிய அரும்பொருளை ஊருணி நீர்போல் உலகத்தார்க்கு உதவுமாறு அறஞ்செய்யப் புகுந்தோர் பலர், தம் காலத்துக்குப் பின்னர் அவ்வறச் செயல் மறைத்து போகாமல் பொருட்டும், பிறரும் தன்மைப்போல் அறஞ்செய்து புகழும் புண்ணியமும் ஈட்டற் பொருட்டும், தம் காலத்து அரசலும் பெருமக்களும் அறியப் பொது இடங்களில் பலருங் காணத் தககவாற அவ்வறச் செயல்களைக் கல்லில் பொறித்து வைப்பது வழக்கமாயிருந்தது. அத்தகைய கல்வெட்டுக்கள் பல ஆயிரக்கணக்காக நம் தமிழ்நாட்டில் காணக்கிடக்கின்றன. மக்களின் வரலாற்றை அறியும் வாயிலாகவும்

.அதனோடு பழக்க வழக்கங்களைக் காட்டும் கருவூலங்களாகவும் கல்வெட்டுக்கள் விசாங்கி வருகின்றன.

“காட்சி கால்கோள் நீர்ப்படை நடுகல்

சீர்த்தகு சிறப்பிற் பெரும்படை வாழ்த்தல்”

என்னும் அடிகளால் செந்தமிழ் நூல்களில் மிகப்பழைய தாகிய ஒல்காப் பெருமைத் சிதால்காப்பியத்துக் காலத்தே கல் வெட்டுக்களின் ஒழுகலாறு மக்களின் வாழ்க்கைத் திறத்தை உணர்த்தும் மூலமாக இருந்திருப்பது தெரிய வருகிறது.

“ஆடவர்

பெயரும் பீடும் எழுதி அதர்தொறும்

பீலி சூட்டிய பிறங்குநிலை நடுகல்

என்ற அகநானூற்றுச் செய்யுள் அடிகளாலும்,

கவின் பெறக் கல் நாட்டினு?”

என்ற புறப்பொருள் வெண்பாமாலைக் கொளுவினாலும் கல் வெட்டுக்கள் மக்கள் வாழ்வில் ஆற்றிய பங்கினையும் அவற்றின் முதன்மையினையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

## கல்வெட்டுக்கள் வழி உணவு

தமிழகத்தில் கிடைக்கும் ஆயிரக் கணக்கான கல்வெட்டுக்கள் பலவற்றில் அன்றைய தமிழர் பயன்படுத்திய புதுப்புது பலகாரங்களின் பெயர்களும், அளவுகளும், எண்ணிக்கைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. திருப்பணியாரம் செய்வது பற்றிக் கிடைக்கும் முதல் கல்வெட்டு-திரிபுவனச் சக்கரவர்த்தி குலோத்துங்கசோழன் (1070-1110) காலத்தது. அவனது கல்வெட்டு,

“திருப்பணி பாரத்துக்கு தெங்காய், கருப்புக்கட்டி?

என்று குறிப்பிடுகிறது. இக்கல் வெட்டிலிருந்து சோழர் காலத்திலே பணியாரம் என்ற உணவுப் பொருளைத் தயாரிக்கக்கருப்பட்டி என்ற கருப்புக்கட்டியைத் துணைப்பொருளாகப் பயன்படுத்தினர் என்பதனைறியலாம்.

“பணியாரம் செய்ய தேங்காய், கதலிப்பழம், சீரகம், மிளகு,

சுக்கு, சர்க்கரை, ஆரஞ்சுபழம், கரும்பு?”

எனக் கூறும் பராக்கிரம பாண்டியன் கல்வெட்டிலிருந்து பணியாரம் செய்யப் பழங்களும் பயன்படுத்தப்பட்ட அறிகிறோம். அதிரசம் முக்கியமான இனிப்பு. இன்னும் கோயில்களில் அதிரசம் கடவுளின் முக்கிய நிவந்தமாகப் படைக்கப்படுவதை நாம் காண்கிறோம். அதிரசம் செய்யப்படும் முறை பலநூறு வருடங்களுக்கு முன்பே கல்வெட்டுகளில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. அத முறையில் இன்றும் அதிரசம் செய்யப்படுவது வியப்புடன் நோக்கத்தக்கது. அதிரசம் செய்ய இறையிலி நிலம், பணம் ஆகியவை அளிக்கப்பட்டமை, “அதிரசம் உளக்கு? என்பதால் புலப்படுகிறது. கிருஷ்ணதேவராயன் கல்வெட்டு அதிரசம் செய்யத்தேவையான உணவுப்பொருட்கள் பற்றிக் கூறு கிறது. அதிரசம் செய்ய உபயோகித்த அரிசி அதிரசப்படி எனப் பட்டது. இதிலிருந்து அதிரசம் செய்யத் தனிவகை அரிசி ஒன்று உபயோகித்ததாகத் தெரிகிறது.

அதிரசப்படி - 1, மரக்கால் (அரிசி)

வெண்ணெய் - (தெய்) -2-

நாழி சர்க்கரை - 100

பலம் மிளகு - 1 ஆழாக்கு.

என இவை அதிரசம் செய்ய அளவுகளாகக் கல்வெட்டில் கூறப்பட்டுள்ளன, தோசை அக்கால மக்களின் சிறந்ததொரு உணவாகக் கொள்ளப்பட்டது. பல கல்வெட்டுக்கள் தோசை அக்காலத்தில் இருந்தமையை சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

“தோசைக்கு அரிசி, உளுந்து, எண்ணை?”

கோவிந்தராஜனும் ஆச்சிமாரும் தூடிக் கொடுத்தஞ்ச்சி

யாரும் திருமஞ்சனம் கொண்டருளி?

தோசைப்படி - க-க்கு விடும் அமுது படி. உழுந்து (முன்னாழி ஆழாக்கு)

பயிற்றமுதி சர்க்கரை நெய், உரி

தோசைப்படி க-க்கு விடும் உளுந்து

கொதி பயிறுசர்க்கரை பலம்

மிளகு தெய்”?

திருக்கல்யாணத்துக்கு தோசைப்படி

உளுந்து நெய் ஸ்ரீ ராம நவமி

நாள் தோசைப்படிக்க்கு படி க

மரக்கால் உழுந்து நெய்”?

மேற்குறித்த கல்வெட்டுக்களில் தோசை செய்யப்படும் முறையும் கொடுக்கப்பட்ட அளவுக்குக் கிடைக்கும் தோசைகளின் எண்ணிக்கையும் உணர்த்துகின்றன. அக்காலக் கல்வெட்டுக்கள் தோசை செய்யும் முறையை நமக்குக் கற்றுத்தந்தன என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. இன்றைய இடலி இன்றிலிருந்து ஐந்நூறு வருடங்களுக்கு முன்பே இருந்திருக்கிறது என்பதை விஜய நசர கிருஷ்ணதேவராயன் கல்வெட்டு குறிக்கிறது. ஏகாம்பரநாதர் கோவில் கல்வெட்டு பிட்டு” அக்காலத்தில் உழங்கியதைக் குறிக்கிறது இந்தப்பிட்டு நமது இன்றைய “குழாப்பிட்டு” என்று கூறலாம்.

கும்மாயம் அல்லது பயிற்றுப் பொங்கல் மிக முக்கிய உணவாகத்திகழ்ந்தது. கும்மாயத்தைப் பற்றிய குறிப்பு முதன்முதலில் அம்பாசமுத்திரம் கல்வெட்டில் காணப்படுகிறது. இக்கல்வெட்டு வரகுண பாண்டியன் காலத்தது (10வது நூற்றாண்டு). கும்மாயம் பயற்றுப் போனகம் என்று அணழக்கப்பட்டதைத் திருப்பைங் கிளிக் கல்வெட்டு விளக்குகிறது. சர்க்கரைப் பொங்கல் அல்லது அக்கார வடிசில் என்ற பணியாரம் வழங்கியமையும் அக்காலக் கல்வெட்டுக்களின் குறிப்புக்களிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. தூக்குத்தல் அரிசி எனக் கூறப்படும் நன்கு குற்றப்பட்ட தூய அரிசி பற்றிய குறிப்பும், போனகம் அல்லது அன்னம் எனப்படும் உணவு பற்றிய குறிப்பும் தந்திவர்மன் கல்வெட்டுக்களில் காணப்படுகிறது.

ஒருவர்க்குப்பத்து அல்லது எட்டு முறை குற்றப்பட்ட இருநாழி அரிசியும், கறி மூன்றும், தயிர் நாழியும், நெய் இருசெவிரும், பாக்கு இரண்டும், வெற்றிலை இரண்டும் ஆக இம்முறைப்படி ஐவர்க்கு அமுது செய் அப்பதென்றும், இவர்களுக்குச் சமைப்பானுக்கு நாடோறும் நெல் ஐந்நாழியும் ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை புடைவையும் (வேட்டியும்) கொடுக்குமாறு திட்டஞ் செய்திருந்த தான் என மன்னன் பாண்டியன் மாறவர்மனைப் பற்றிக்குறிப்பிடும் முதற்பராந்தகன் கல்வெட்டிலிருந்தும், உணவு சம்பந்தப்பட்ட பல செய்திகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.

பண்டையக் கல்வெட்டுக்களில் துணை உணவுப் பொருள்களில் ஒன்றான நெய் பற்றிய குறிப்புக்கள் மிகுதியாக உள்ளன. நெய் விளக்கெரிப்பதற்கும், திருவமுதிற்கும், உணவிற்கும், மருத்துவத்திற்கும் ஊண் சமைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன, ஆடுகளைக் கொடுத்தும், ஆக்களைக் கொடுத்தும், எருமைகளைக் கொடுத்தும், மக்கள் அக்காலத்தில் நெய்யை வாங்கி உபயோகப் படுத்தியுள்ளனர்.

“கேடும் வகைக்கு மார்கழி மாதத்தில் திருநாளுக்கு நம் நம்பி பிறந்த நாள்” நயினார் நாலாந்திருநாட் செலவுக்கும் பிராமணர் ஊட்டுக்கும் ஆக இவ்வகைப்படி நடந்தபோதும் வகைக்கு விட்டுத்தந்த சிவிந்திரம்-வேட்கைக் குளத்தின் கீழ் முதற் தரத்தில் நிலம் இருபது மரவும் இவ்வமகையில் அமுதுபடி இருபதுநாழி வகைக்குப் பல வெஞ்சனமாக நாள் ஐன்றுக்கு நெய்யமுது உழக்கு ஆழாக்கும் தேங்காய் ஜன்றும் கதலிப்பழம் பத்தும் எனக்குறிப்பிடும் கன்னியாகுமரிக் கல்வெட்டுக்கள் மூலமாக உணவிற்கு நெய் பயன்படுத்தப்பட்ட செய்தியினையும் தேங்காய், கதலிப்பழம் முதலிய துணை உணவுப் பொருட்கள் பயன்படுத்திய செய்தியினையும் உணரலாம். தமிழ்ப் பேரகராதி நெய்யை, ‘நெய்க்குழம்பு’ என்று குறிப்பிடுகிறது. இவ்வாறு வரலாறு சொல்லப் புகுந்து வாழ்க்கையையும் இயம்பி நிற்கும் கல்வெட்டுக்கள் உணவுப்பொருட்கள் பற்றிக் கூறும் திறம் அறிந்து உணரத்தக்கது, எனப் புறநானூறு உரைக்கிறது. உணவும் அதன் இன்றியமையாயையும் அக்காலத் தமிழர் பயன்படுத்திய உணவுப் பொருட்களைச் சுட்டும் வாயிலாகவும் கல்வெட்டுக்கள் நின்று நிலவுகின்றன.

### பண்டைய தமிழரின் உணவு:

தமிழ் இலக்கிய ஆதாரங்களைக்கொண்டு அ.தட்சிணாமூர்த்தி தனது தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் என்ற நூலில் “பண்டைய தமிழரின் உணவு” பற்றி குறிப்புகள் தந்துள்ளார். வாழ்ந்த நிலத்துக்கேற்பவும் குலத்துக்கேற்பவும் பண்டைய தமிழரிடையே உணவுகள் வேறுபடுகின்றன. எனினும், அனேக தமிழர்கள் சோறும், மரக்கறியும், புலாணுவும், மதுவும் விரும்பியுண்டனர் என்பது தெரிகின்றது. நெற்சோறு, வரகுச்சோறு, வெண்ணற்சோறு, நண்டுக் கறி, உடும்புக் கறி, வரால்மீன் குழம்பு, கோழியிறைச்சி வற்றல், பன்றியிறைச்சி, முயல், ஈயல், மாங்கனிச் சாறு, மாதுளங்காய்-மிளகுப்பொடி-கறிவேப்பிலை பொரியல், ஊறுகாய் என தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த பலதரப்பட்டோர் உண்ட உணவுகளை தமிழ் இலக்கிய சான்றுகளோடு அ. தட்சிணாமூர்த்தி விபரிக்கின்றார்.

“கடுகு இட்டுக் காய்கறிகளை தாளிப்பது”, “பசுவெண்ணையில் பொரிப்பது”, “முளிதயிர் பிசைந்து தயிர்க் குழம்பு வைப்பது”, கூழைத் “தட்டுப் பிழாவில் ஊற்றி உலரவைப்பது”, “மோரில் ஈயலை ஊறப்போட்டு புளிக்கறி சமைப்பது” போன்ற பழந்தமிழர் சமையல் வழிமுறைகளையும் அ. தட்சிணாமூர்த்தி சுட்டியுள்ளார். மேலும், தென்னைக் கள்ளு, பனங்களள்ளு, வீட்டில் சமைத்த “தோப்பி” என்ற ஒருவகைக் கள்ளு ஆகியவற்றை பழந்தமிழர்கள் விரும்பி உண்டனர் என்கிறார்.

### References

பிங்கல முனிவர் - பிங்கலநதை என்னும் பிங்கல நிகண்டு கழக வெளியீடு 1971, புறநானூறு கழக வெளியீடு பகுதி1 - 1960 பகுதி 2 - 1956 ப.எண்-18:21

மேலது - ப.எண்.18 பா.எண்.19-20

கூலவாணிகள் சாத்தன் - மணிமேகலை ப.எண்.11 : பா.எண்.95-96

ரா.சீனிவாசன் - திருக்குறள் உரையாசிரியர், பாடல் எண்.82, 64

சே. நமசிவாயம் - தமிழர் உணவு. உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், தரமணி, சென்னை-113.

மதுரையும் கதைக்குறிப்பும்- வாழ்குடை வேங்கடராம சாஸ்திரிகள், கே. பழனியாண்டிப் பிள்ளை கம்பெனி, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை

தமிழண்ணல் - தொல்காப்பியம், கழக வெளியீடு. பத்துப்பாட்டு (ஆய்வுரை) பெரியநாயகி அச்சகம்,124-ஏ. வடக்குமாசி வீதி. மதுரை-1, மு. ப. 1975.

காசி விசுவநாதன் செட்டியார் வை, பெரி. பழ. மு. (ப.ஆ) - அகநானூறு கழக வெளியீடு, சென்னை-1 மு. ப. 1957. மணிமிடை பவளம் 131:9-11.

சோமசுந்தரனார் பொ. வே.- புறப்பொருள் வெண்பாமாலை (விளக்கவுரை) கழகவெளியீடு. 1964

சுந்தரேச வாண்டையார். வை, - முப்பது கல்வெட்டுக்கள் பழநியப்பா பிரதர்ஸ் சென்னை-14  
இரண்டாம்பதிப்பு - 1958

அ. தட்சிணாமூர்த்தி - தமிழர் சமையல், <https://ta.wikipedia.org/wiki>

முனைவர் பிரியா கிருஷ்ணன் - <https://aranejournal.com/article/5964>

**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