



தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவு உண்ணும் முறைகள்

பா. சாந்தி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, ஹாஜி கருத்தராவுத்தர் ஹெவதியா கல்லூரி, உத்தமபாளையம், தேனி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Eating Patterns in Tamil Literature

P. Shanthi a, *

^a Hajee Karutha Rowther Howdia College, Uthamapalayam, Theni-625533, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
shanthip@gmail.com

Received: 14-04-2024

Revised: 18-06-2024

Accepted: 05-07-2024

Published: 01-08-2024



ABSTRACT

Our forefathers used to eat good natural foods for the benefit of the body. Also, knowing how to eat food naturally, to cook it, to cook it, and to eat it shows that they lived in a healthy environment without disease, as food is medicine. Today we eat a lot of unhealthy foods in the name of civilization. This article tells us that in order to live a disease-free life, the Thai people knew well about the food they ate, knew what to eat and how to eat, and lived a happy and fulfilling life with good health.

Keywords: Tamil Literature, Eating Patterns, Natural Foods

முன்னுரை

மனித வாழ்க்கை விஞ்ஞானத்தோடு இயைந்ததாக அமைந்து விட்டது மனிதன் மற்ற எல்லா துறைகளிலும் முன்னேறியிருப்பது போலவே உணவுத் துறையிலும் விஞ்ஞானத்தின் உதவியால் முன்னேறி இருக்கிறான். நெருப்பைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்னால் மற்றப் பிராணிகளைப் போல உணவைச் சமைக்காமல் உண்டான். சமைத்து உண்ணக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு பல வகைப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகிக் கொண்டான். பண்டையத் தமிழர்கள் சுவைமிக்க உணவுப் பொருள்களைச் சமைப்பதில் வல்லமைக் கொண்டிருந்தனர். நாம் உண்ணும் உணவிற்குரிய முக்கியத்துவத்தையும், அவ்வுணவே எப்படி மருந்தாகின்றது என்பதையும் தெரிந்திருந்தனர். ஆனால் இன்று பெயர் தெரியாத கண்ட உணவுகளைத் தின்று, பெயர் தெரியாத பல நோய்களையும் பெற்று சிரமப்படுகிறோம். இந்த நிலை மாற நமது முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய உணவுமுறைகளை மீண்டும் நாம் பயன்படுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்வினை வாழ்வோம்.

உணவின் முக்கியத்துவம்

‘உடல் வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்’ என்ற திருமூலர் வாக்கிற்கிணங்க, வளமாக வாழ உடல்நலம் தேவை. உடல் நலத்திற்கு முக்கியமான ஒன்று உணவு. “காற்றும் தண்ணீரும் இல்லாமல்

மனிதன் உயிர் வாழ முடியாது” என்று காந்தியடிகள் கூறினாலும் உடம்பைப் பேணிக்காத்து வளர்ப்பதும், உடலுக்கு உயிருட்டுவதும் உணவுதான்.

ஆனால் மக்கள் தாங்கள் உண்ணும் உணவு பற்றிய அறிவும் தெளிவும் இல்லாமல் இருக்கின்றனர். வெந்ததைத் தின்போம்; விதி வந்தால் சாவோம்; என்ற மனநிலையில் சிலரும், 'பசிக்கு உண்ணாமல் ருசிக்கு உண்பவர்களாக' சிலரும் இருக்கின்றனர். இடத்திற்கு இடம் நாடுக்கு நாடு உடலும், உணவும், காலநிலையும் மாறுபடுகிறது. மனிதனும் அவன் வாழும் சூழ்நிலையும் ஏற்கும் உணவு வகைகளும் இவற்றைப் பொருத்து மாறுபடுகிறது.

உடலை உருவாக்கி வளத்தையும் அழகையும் வழங்குவது உணவு. குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்பாலில் தொடங்குகின்ற உணவு பல்வேறு வகைகளாகப் பிரிந்து பெருகுகின்றது. பசியைப் போக்கி, சுவை சேர்க்கும் உணவு உடலை வளர்க்கிறது.

நாம் விழித்திருக்கும் போதும் தூங்கும் பொழுதும் நமது உள் உறுப்புகள் தொடர்ந்து செயல்படுகின்றன. அவை செயல்படுவதால் தான் நாம் உயிருடன் வாழ முடிகிறது. உள் உறுப்புகளின் பணிசீராக நடைபெறுவதற்கு வேண்டிய சக்திகள் உணவின் மூலமே கிடைக்கிறது. காலை முதல் இரவு வரை நன்கு வேலை செய்ய உடலுக்கு சக்தி தேவை என்பதை மனதில் கொண்டு உண்ணும் உணவு ஊட்டசத்து நிறைந்த உணவாக இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு

'சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்' என்று முன்னோர்கள் கூறியது போல உடலில் நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்தால் தான் நல்ல வாழ்வினை வாழ முடியும். 'உடல் ஆற்றல் மிக்கவன்தான் ஆன்மீக ஆற்றலை பெற முடியும்' என்று விவேகானந்தர் கூறியிருப்பதைப் போன்று உடலைப் பாதுகாத்து வளர்ப்பது நமது கடமை. நம் தமிழ் மக்கள் அதனை நன்கு உணர்ந்து வாழ்விலும் கடைபிடித்து உடலும் உள்ளமும், உரமிக்கவர்களாக வாழ்ந்தனர். உணவுகளை உண்டதை தமிழ் இலக்கியங்கள் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது.

நாம் உண்ண, உயிர் வாழ இயற்கையின் கொடையாகப் பல உணவுப் பொருள்கள் கிடைக்கின்றன. உடல் நலனைக் காக்கக் கூடிய பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகள் இவற்றை உடன்பாட்டு உணவு என்றும், உடல் நலத்திற்குக் கெடுதல் செய்யக் கூடிய எண்ணெய் வித்துகள், உப்பு, சீனி, பதப்படுத்திய உணவு உணவுச் சத்துகளில் எது கூடினாலும், எது குறைந்தாலும் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் இதனையே

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று" (குறள்: 941)

என்கிறார் வள்ளுவர்.

நமது உணவில் 80 சதவீதத்திற்கு மேல் உடன்பாட்டு உணவும் 20 சதவீதத்திற்கும் குறைவாக எதிர்மறை உணவும் இருந்தால் அது சமச்சீர் உணவாகக் கருதப்படுகிறது.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்" (குறள்: 942)

முன் உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து உண்டால் அவன் உடம்பிற்கு மருந்து ஒன்று தேவையில்லை என்கிறது வள்ளுவம்,

பழந்தமிழர்கள் உணவை மருந்தைப் போல அளவாகவும் பத்தியமாகவும் உண்டார்கள். இதனால் உணவே மருந்தாக இருந்தது.

தானிய உணவு

தமிழர்கள் பழங்காலத்தில் வரகு, தினை, குதிரைவாலி, சாமை போன்ற சிறுதானியங்களுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கின்றனர். சிறுதானியங்களையும், காய்கறிகளையும் கொண்ட

உணவுமுறையே நம்முடையது. கேழ்வரகுக்களி, சோளக்களி, கம்புக்களி, வெந்தயக்களி, உளுந்தக்களி போன்ற களி வகைகளைத் திட உணவாக உண்டு வந்தனர். கேழ்வரகில் செய்த பால், கஞ்சி, கூழ் போன்றவை குழந்தைகளுக்கான உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது.

அரிசி

மருத நிலங்களில் பல வகையான நெல் வகைகள் பயிரிடப்பட்டன. இராசா அன்னம் என்பது உயர்வகை நெல்லாகும். நெல்லை வெந்நீரில் அமுக்கிக் காய வைத்து இரும்பு உலக்கையினால் குத்தி அரிசியாக்கினர். அரிசியின் மேலுள்ள தவிடு முழுவதும் பிரிந்து சமைத்து உண்டதால் உடம்புக்குப் பலம் உண்டாயிற்று.

இருங்காழ் உலக்கை இரும்புமுகம் தேய்த்த

அவைப்புமான் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையோடு பெறுகுவீர் (சிறுபாண்-193-195)

நெற்சோற்றினை நண்டு கறியோடு உண்டனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. மேலும்,

எயிற்றியர் அட்டின் புளி வெஞ்சோறு

தேமாமேனி சில்வனை ஆயமொடு

ஆமான் நாட்டின் அமைவரப் பெறுகுவீர்" (சிறுபாண் 175-177)

எயினக் குலத்து மகளிர் இனிய புளிக்கறி சேர்த்து சமைத்த சோற்றை, காட்டுபசு இறைச்சியுடன் உண்டனர் என்பதை சிறுபாணாற்றுப்படைக் கூறுகிறது.

சிறு பிள்ளைகள் காலையில் பழைய சோற்றுடன் வெங்காயம் சேர்த்து உண்டனர். பழைய சோற்றின் மேல் வெறுப்பு ஏற்பட்டால் அவலை இடித்து உண்டனர்; இதனை பெரும் பாணாற்றுப்படை

கருங்ககை வினைஞர் காதல் அம்சிறா அர்

பழஞ்சோற்று அமலை முனைஇ வரம்பிலல்

புதுவை வேய்ந்த கவிசுழல் மூன்றில்

அவல்எறி உலக்கைப் பாடுவிறந்து (பெரும்பாணன் 223-226)

விளக்குகிறது.

செவ்வீ வேங்கைப் பவின் அன்ன

வேய்கொள் அரிசி மிதவை செரிந்தார்

சுவல்வினை நெல்லின் அவரை, அம்புளிங்கூழ் (மலைபடுகடாம் 434-436)

மூங்கில் அரிசியையும் மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல் அரிசியையும் கலந்து அவரையைப் புளிக் கரைக்கப்பட்ட உலையில் குழைத்துக் கூழாக்கி உட்கொண்டனர் என்பதை மலைபடுகடாம் எடுத்துரைக்கிறது.

தினை

தினையரிசிச் சோற்றையும், வரகரிசிச் சோற்றையும் அவரைப் பருப்பையும் கலந்து செய்த உணவை உண்டனர்.

ஆயர்கள் பெரிய சுற்றத்தைக் கொண்ட நண்டின் சிறு குஞ்சுகளைப் போன்ற தினைச் சோற்றைப் பாலுடன் கலந்து உண்டனர்.

இருங்கிளை செண்டின் சிறுபார்ப் பன்ன

பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவீர் (பெரும்பாணன் 167-168)

என்கிறது.

மாதுளங்காயை மிளகுப் பொடியும் கறிவேப்பிலையும் இட்டு பசுவெண்ணெயில் பொரித்துப் பார்ப்பார் உண்டனர் என்பதைக் கூறுகிறது.

அக்காலத்தில் ஊறுகாய்ப் போடும் பழக்கமும் இருந்ததை உமணர்கள் வண்டியின் முன்புறத்தில் கயிற்றால் வரிந்து கட்டி வைத்திருந்த ஊறுகாய்ப் பாளை மத்தளம்போல் காட்சியளித்ததை பெரும் பாணாற்றுப் படை நூல் கூறுகிறது.

“காயும் கானில் கிழங்கும் கனிகளும்

தூய தேடிக் கொணர்ந்தனர் தோன்றல் நீ

ஆயகங்கை அரும்புனல் ஆடினை

தீயை ஓம்பினை, செய் அமுது என்றனர்” (கம்பராமாயணம் 1940)

முனிவர்கள் இராமனுக்காக காட்டிலிருந்து காய், கிழங்கு, பழம் ஆகியவற்றை தூயவையாய்த் தேடி கொண்டு வந்து உண்ணக் கொடுத்தனர் என்று கம்பராமாயணம் பாடலால் அறியலாம்.

“ஓங்குசினை மாவின் தீங்கனி நறும்புளி

மோட்டிரு வராஅல் கோட்டுமீன் கொழுங்குறை” (புறம்-399)

வரால்மீன் குழம்புக்கு மாவின் தீங்கனிப் புளியாகப் பயன்பட்டதை புறநானூற்றுப் பாடலால் அறியலாம்.

புலால் உணவு

நம் முன்னோர்கள் காய்கறி, பழங்கள், கிழங்குகளை எப்படி விரும்பி உண்டனரோ இறைச்சியையும் விரும்பி உண்டனர். அரசர்களின் விருந்தோம்பலில் இறைச்சி உணவு பரிமாறப்பட்டது.

கடலில் பெற்ற இறால் மீனையும், வயல் ஆமையையும் பக்குவம் செய்து உண்டனர். உலர்ந்த குழல் மீனின் தூட்டு இறைச்சியையும் உண்டனர். நெல்லை இடித்து மாவாக்கிய உணவை ஆண்பன்றிக்கு இட்டுக் கொழுக்க வைத்து, கொழுத்த பன்றியின் இறைச்சியைச் சமைத்து உண்டனர்.

“கள்அடு மகளிர் வள்ளம் நுடக்கிய

வார்ந்துரகு சில்நீர் வழிந்த குழம்பின்

ஈரஞ்சேறு ஆடிய இரும்பல் குட்டிப்

பல்மயிர் பிணவொடு பாயம் போகாத

நெல்மா வல்சி தீற்றி பல்நாள்

குழிநிறுத்து ஓம்பிய குற்றாள் எற்றைக்

கொழுநிணத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்” (பெரும்பாணன் 339-345)

என்று தெளிவுப்படுத்துகிறது.

வேட்டை நாயுடன் கானகம் சென்று வேலிகளில் வலையை மாட்டி வைத்துப் பசிய புதர்களிலிருந்து முயல்களை வெளிப்படச் செய்து அதன் இறைச்சியை விரும்பியுண்டனர்.

“அரைநான் வேட்டம், அழுங்கின் பகல் நாள்,

பகுவாய் சூமலியொடு மைம்புதல் எருக்கி

தொகுவாய் வேலித் தொடர்வலை மாட்டி

முன் அரை தாமரைப் புலிதழ் புரையும்

நெடுஞ்செவிக் குறுமுயல் போக்குஅற வளைஇ” (பெரும்பாணன் 111-116)

ஊன் துண்டங்களைக் கம்பியிலே கோத்து நெருப்பில் வாட்டி உண்பதுண்டு.

“கொல்லை உழுகொழு ஏய்ப்பப் பல்லே

எல்லையும் இரவும் ஊன்தின்று மழுங்கி” (பொருநராற்றுப்படை 117-119)

கரிகாலன் தந்த மிகுதியான இறைச்சி உணவால் பொருநன் அவன் சுற்றத்தினர் ஆகியோருக்கு கொல்லையை உழுத கொழுப் போன்று பற்கள் மழுங்கி விட்டன. அதனால் ஊன் உணவையே வெறுக்கின்ற நிலை ஏற்படுகின்றது என்பதை பொருநராற்றுப்படை நூல் விளக்குகிறது.

கள்ளுண்டல்

அக்காலத்தில் கள்ளுண்டலையும் தவறாக கருதிவிடவில்லை. கபிலர் போன்ற அந்தணப் புலவரும் பாராட்டியே பேசியுள்ளார்.

உள்நாட்டு கள்ளைத் தவிர வெளி நாட்டிலிருந்து வருவித்த மது வகைகளையும் பெண்டிர் ஊற்றித் தர அருந்தினர் என்பதை நக்கீர் ஒருவர் பாண்டிய மன்னனை வாழ்த்தும் போது கூறுகிறார்.

“யவனர் நன்கலம் போது கூறுகிறார்

பொன்செய் புனைகலத் தேந்தி நாளும்

ஒண்டொடி மகளிர் மடுப்ப மகிழ்சிறந்து

ஆங்கினிது ஒழுகுமதி பந்தார் மார்ப” (புறம்-56)

அதியமான் கள் குறைவாக இருந்தால் அதனை ஓளவையார்க்கும் அவர் போன்ற இரவலர்க்கும் கொடுப்பான். தான் சிறிதும் உண்ணான். மிகுதியாக இருக்கும் போது தானும் உண்டு மகிழ்ந்திருப்பான் என்பதையும் அறிய முடிகிறது. கள்ளுண்டு கழிக்கும் விழா உண்டாட்டு என்பர்.

இன்கடுங் கள்ளின் இழையணி நெடுந்தேர்க்

கொற்றச் சோழர் (நற்றிணை -10)

இன்கடும் கள்ளின் ஆழர் (புறம் -80)

இவ்வாறு கள்ளுண்டு மகிழ்ந்ததை காண முடிகிறது. இலக்கியத்தில் கள்ளும் ஊனும் பெரிதும் பாராட்டப்படுவதைக் காணலாம். இன்று மது உண்டு நாட்டினைச் சீர்குலைப்பது போல் அன்று இல்லை என்பதை அறியலாம்.

தமிழர்கள் அருந்திய பானங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவில் நீர் இல்லாமல் நம் உடலில் எந்த வேலையும் நடக்காது. உணவு செரிப்பதற்கும், உணவு சத்தை உறிஞ்சு கொள்வதற்கும் நீர் முக்கியமான ஒன்று. நீராக மட்டும் அருந்தாமல் நீர் கலந்த பானங்களாக அருந்தி வந்தனர். சிறு குழந்தைகள் முதல் வயதானவர் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற பாணம் எதுவென்றால்,

பால் ஒன்றே, பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் போன்ற பல உருவாக வடிவெடுக்கிறது. பண்டைய தமிழர்கள் பாலை எப்படி சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தினர் என்பதை அறியலாம்.

பிறங்கிலை இனியுள பாலென மடுத்தலின் (புறம்-346)

தேன் மயங்கு பாலினுமினிய (ஐங்குறுநூறு-203)

முனிதயிர் பிசைந்த காந்தன் மெல்விரல்

தான்துடித்து அட்ட தீம்புளிப் பாகம் (குறுந்தொகை 167)

தலைவி தலைவனுக்கு மோர்க்குழம்பு செய்து உணவளித்த பாங்கினை குறுந்தொகை பாடலால் அறியலாம்.

பாலினைத் தொடர்ந்து பல பானங்களையும் அருந்தியுள்ளனர். நுங்கு, இளநீர், கரும்புச்சாறு, நுங்கும், இளநீரும் கலந்த பானம் மேலும் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இந்த மூன்றையும் சேர்த்து ஊற வைத்த நீரையும் பருகினர். இயற்கையான பானங்களையே பருகி வந்தனர். ஆனால் இன்று தேநீர், குளம்பி (காபி), குளிர்பானங்கள் போன்ற உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பானங்களை அருந்துகின்றனர்.

முடிவுரை

பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஆண், பெண் இரு இனத்தவருக்கும், ஏழை - பணக்காரன் என்ற எந்த திசையில் இருந்தாலும் எந்த நாட்டினைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், எந்த மொழி பேசுவவராக இருந்தாலும் ஆயுள், ஆரோக்கியம் முக்கியம். மனிதனுக்கு பலப்பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. அதைத் தீர்க்க பல மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. நோய் வந்த பிறகு தீர்ப்பதைவிட நோய் வராமல் தடுப்பது நல்லது. நம் முன்னோர்கள் தகுந்த உணவைத் தகுந்த முறைப்படி சமைத்து உணவிற்கு என்று நேரம் ஒதுக்கி நன்கு மென்று தின்று உடம்பை வலிமையுடன் வைத்திருந்தனர். நாம் வாழும் இந்த அவசர உலகில் நிதானமாக கூட சாப்பிடுவதில்லை. இளம் வயதிலேயே பெயர் தெரியாத நோய்களால் தாக்கப்பட்டு மருந்தையே உணவாக உட்கொள்கின்றோம். இந்த நிலை மாற இயற்கையோடு கூடிய உணவு முறைகளை நாம் பயன்படுத்துவோம். நம் வருங்கால தலைமுறைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுத்து பிணியில்லா வாழ்வு வாழ்வோம்.

References

நாமக்கல் கவிஞர் இராமலிங்கம் பிள்ளை - திருக்குறள், மூலமும் உரையும், நேஷனல் புக் டிரஸ்ட், புதுதில்லி 70, முதல் பதிப்பு 2001

அ.ப.பாலையன் - புறநானூறு மூலமும் உரையும், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை -14, முதற்பதிப்பு - 2008.

முனைவர் இரா.மோகன் - பத்துப்பாட்டு முதற்பகுதி, இரண்டாம் பகுதி மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக், சென்னை 98

புலியூர்க்கேசிகன் - சிலப்பதிகாரம் தெளிவுரை, பாரி நிலையம், சென்னை - 98 முதற்பதிப்பு - 1958

மா.பா.குருசாமி - மருந்தாகும் உணவு.

மயிலை சீனிவேங்கடசாமி - உணவு நூல், வெளியீடு - தடாகம், சென்னை - 41, முதற்பதிப்பு - 2017

முனைவர் வி.நாகராஜன் - குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட் சென்னை - 98 முதற்பதிப்பு - 2004.

முனைவர் அ.தட்சிணாமூர்த்தி - ஐங்குறுநூறு மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட் சென்னை 98

நச்சினார்க்கினியார் - சீவசிந்தாமணி-1, இளங்கனி பதிப்பகம், சென்னை -15 முதற்பதிப்பு - 2009.

முனைவர் கு.வெ. பாலசுப்பிரமணியன் - நற்றிணை மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட் சென்னை - 98 முதற்பதிப்பு - 2004.

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