



நாட்டார் இலக்கியங்களில் உணவியல் இன்ன பிறவும் அடங்கும் கரிசல்
வட்டார உணவியல் முறைகள்

வெ. அம்சு ^{அ. *}, ம. துளசிமணி ^அ

^அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ வாசவி கல்லூரி, ஈரோடு, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietetics and other dietary patterns of the Karisal region in Natar literature

V. Amsu ^{a, *}, M. Thulasimani ^a

^a Department of Tamil, Sri Vasavi College, Erode-638316, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
amsusurya2206@gmail.com

Received: 07-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 07-07-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

Tamil has always lived in harmony with nature. So his life also went smoothly without complications. Conflicts can be avoided if you know the time and place and live naturally. Their food types were also based on that and they used the food plants available in nature as food and that is why they were used as food and medicine. That is why the old saying that food is medicine is medicine.

Keywords: Natar literature, nature, food, medicine

முன்னுரை

தமிழன் என்றைக்கும் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தான். அதனால் அவனுடைய வாழ்க்கையும் சிக்கலின்றி இயல்பாக நடந்தது. இடம் காலம் தூழல் அறிந்து இயல்பாக வாழ பழகினால் முரண்பாடுகளைத் தவிர்க்கலாம். அவர்களுடைய உணவு வகைகளும் அதற்கேற்றவே அமைந்தன இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவு தாவர வகைகளை தேவையறிந்து உணவாகக் கொண்டனர் அதனால்தான் அவை உணவாக இருந்ததுடன் மருந்தாகவும் பயன்பட்டன. எனவே தான் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு எனும் முதுமொழி தோன்றியது.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சாதாரண மக்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அவர்களது வாழ்வியல் சார்ந்து படைக்கப்பட்டிருப்பதால் இது இலக்கிய பெட்டகமாக திகழ்கிறது.

தமிழ் இலக்கியத்தின் பாரம்பரியமே கரிசல் இலக்கியம். அது போல் கரிசல் வட்டார மக்களின் உணவுகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும் மாறாது இன்றளவும் இயற்கையோடு இணைந்த உணவுகளையும் அவற்றின் குணாதிசயங்களையும் வாழ்க்கையோடு இணைத்து வாழ்கின்றனர் கரிசலின் மக்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

மதுரை, தூத்துக்குடி, விருதுநகர், திருநெல்வேலி, திண்டுக்கல் போன்ற பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் அடிப்படை உணவியல் பற்றியதே இக்கற்றை தொகுப்பு.

காலம் காலமாக இயற்கை சார்ந்த உணவுகளையே உட்கொண்டு வருகின்றார்கள். இவற்றில் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மனவலிமைக்கும் ஏற்ற சில உணவுப் பொருட்களின் பயன்பாடுகள் பத்தி விளக்கப்படுகிறது சில உணவுகளின் பெயர்கள் மற்றும் நன்மைகள் வாய்வழி செய்தி மூலம் பெறப்பட்டது.

தொகுப்புரை

கரிசல் வட்டாரத்தில் புதின ஆசிரியர்கள் சிறுகதை ஆசிரியர்கள் என பலர் தோன்றியுள்ளனர். கரிசல் வட்டார பூமிக்கு இலக்கியம் மட்டுமல்ல பாரம்பரியமிக்க உணவுகளும் சிறப்பிடம் பெற்றுள்ளது.

அவ்வகையில் கரிசல் வட்டாரம் என்று அழைக்கப்படும் திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, விருதுநகர், மதுரை, திண்டுக்கல் போன்ற பகுதிகளில் வாழ்பவர்கள் தங்களுடைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை சங்க காலம் முதல் இக்காலம் வரை பாரம்பரியமாக கடைபிடித்து வருகிறார்கள் என்பது சிறப்பிற்குரியதாகும்.

சங்கத்தமிழர்கள் உணவு என்ற சொல்லை பல்வேறு உணவு வகைகளுக்கு பயன்படுத்தி உள்ளனர் எட்டுத்தொகை பத்துப்பாட்டு சிலப்பதிகாரம் போன்ற இலக்கியங்களில் உணவு என்ற சொல் பல்வேறு விதமாக கையாளப்பட்டு வருகிறது.

உட்தலைப்புகள்

சங்க இலக்கியத்தில் உணவு பெயர்கள்

சங்கத்தமிழர் ஒவ்வொரு விதமான உணவுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான பெயர் வைத்திருந்தனர் நாம் பொரியல், அவியல், வறுவல், துவையல், சோறு, களி என்று பலவிதமான பெயர்களில் அழைக்கிறோம். பண்டைய தமிழகத்திலும் உணவுப் பொருள்களுக்கு பல்வேறு சொற்கள் புழக்கத்தில் இருந்தன.

அடிசில், அமலை, அமுது, அயனி, உண்டி, உணவு, ஊண், கூழ், சோன்றி, துழவை, நுவனை, பண்ணியம், பொம்மல், முரல், வல்சி, விசயம், வேவை போன்ற பல்வேறு சொற்கள் உணவுப் பொருட்களை குறிப்பது சிறப்பாகும்.

வேவை

“வேவை என்பது வேக வைத்த உணவு

பருஉக் குறை பொழிந்த நெய்க்கன்

வேவையொடு” மலைபடுகடாம் (168)

என்ற வரியில் நெய்யில் வெந்த உணவை பற்றி கூறுகிறது.

விசயம்

விசயம் என்பது கருப்பஞ்சாறு, கருப்பட்டி, கரும்புப்பாகு ஆகும்.

விசயம் கொழித்த பூழி அன்ன - மலைபடுகடாம் (444)

கருப்பஞ்சாற்றை காய்ச்சி வேறொரு பக்குவத்தில் நாட்டுச்சக்கரை ஆக்குவர். இதனை சளகிலிட்டுக்கொழித்து விபூதி போன்று தூளாக்கி ஆக்குவதை பற்றி இவ்வரிகள் உணர்த்துகிறது.

விசயம் அடூஉம் புகைசூல் ஆலைதொறும் - பெரும் (261)
கருப்பஞ்சாற்றை காய்ச்சம் ஆலையை பற்றி பேசுகிறது.

மூரல்

மூரல் என்பதற்கு இளமுறுவல் என்று ஒரு பொருள் உண்டு.

நன்றாக வெந்து குழைந்து போன சோறு, நெருங்கிய உறவினர்களிடம் காட்டும் மலர்ந்த சிரிப்புப்போன்றது. மிகச் சரியான பதத்தில் வெந்து சோறு பருக்கை பருக்கையாக ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருந்தால் அதுவே மூரல். இளநகை போன்று இளம்பதச்சோறு எனலாம்.

திருந்து எயிறு அரும்பிய விருந்தின் மூரலும் - வஞ்சிக்காண்டம் (28) என்கிறது சிலப்பதிகாரம்.

பொம்மல்

பொம்மல் என்பது திரட்சி, மிகுதி, ஒரு தட்டில் மிகுந்த அளவு சோற்றைக் குவித்து வைத்தால் அது பொம்மல் இது பெரும் சோறு எனப்படுகிறது.

புகர்வை அரிசி பொம்மல் பெரும் சோறு என்று நற்றிணை (60) கூறுகிறது. குரூஉ கண் இறடி பொம்மல் பெறுகுவீர் - மலை (169).

என்ற மலைபடுகடாம் அடி பெருமளவு சோறு என்பதைப் பொம்மல் என்று கூறுகிறது.

நுவணை

நுண்ணித்தாக இடித்த மா நுவணை. கம்பு, கேழ்வரகு, தினை போன்ற தானியங்களை இடித்து மாவாக்கிதான் உண்ணப்பயன்படுத்த முடியும். இது பெரும்பாலும் தினை அரிசி மாவில் இருந்து சர்க்கரையை சேர்த்து செய்யப்படுகிறது

விசயம் கொழித்த பூழி அன்ன

உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண்இடி நுவணை - மலை (445)

சொன்றி

சொன்றி அரிசி சோறு. வேக வைத்த அரிசி மட்டும் சொன்றி எனப்படுகிறது. இந்த அரிசி நெல் வரகு ஆகிய தானியவகை மணிகளினின்றும் தோல் நீக்கி பெறப்பட்டது.

சுவல் விளை நெல்லின் செவ்வழி சொன்றி - பெரும் (133)

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை கூறுவது நன்றாக மலர்ந்து வெந்த நெல்லரிசிச்சோறு ஆகும்.

கூழ்

களி கிண்டும்போது நீர் அதிகமாக சேர்த்தால் அது கூழ் ஆகிவிடும் கம்பு, வரகு போன்ற தானியங்களை மாவில் கூழ் செய்யப்படுகிறது.

வல்வாய் கணிச்சி கூழ் ஆர் கோவலர் - அகம்(21,22)

ஊறாது இட்ட உவலைக் கூவல்

கொளக்கொள குறைபடா கூழ்உடை வியன்நகர் - புறம்(70,7)

கூழ் என்ற சொல் வருவதை காணலாம்.

உணவு உண்டி ஊண்

உணவு உண்டி ஊண் இந்த மூன்றுமே உணவு என்ற பொதுவான பொருளை குறிக்கிறது. வானில் பறந்த திரியும் வானம்பாடி பறவைக்கு மழைத்துளியே உணவு என்கிறது பட்டினப்பாலை

தற்பாடிய தளி உணவின் புள் - பட்டினப்பாலை(3,4)

அயினி

விரும்பி உண்ணும் சிறந்த உணவே அயினி. குதிரைக்கு பிடித்த உணவு கொள்ளு கடற்கரை ஊரில் கிடைக்காது உப்பை விற்று மாற்றாக கொண்டு வந்த நெல்லை குற்றி அவலாக்கி அயினியாக வயிறார உண்ணத் தன் தலைவனின் குதிரைகளுக்குத் தருவேன் என்கிறாள் நெய்தல் தலைவி.

“உமணர் தந்த உப்பு நொடை நெல்லின்

அயினிமா இன்று அருந்த” - நற்றிணை (254-6,7)

அமலை

அமலை மிகுதியான சோற்றுத் திரள் அமலை எனப்படுகிறது. இலை நிறைய போடப்பட்ட உணவே அமலை.

“அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

ஊண்சோற்று அமலை பாண் கடும்பு அருத்தும்” - புறம்(33)

அமலை என்பது சோற்று திரள் என்ற பெயரில் கையாளப்பட்டுள்ளது.

அடிசில்

அடிசில் என்பதற்கு குழைவாக ஆக்கிய நெல்லரிசிச்சோறு என்பது ஒரு பொதுவான பண்பு

குறுகுறு நடந்து சிறுகை நீட்டி

இட்டும் தொட்டும் கவ்வியும் துழந்தும்

நெய்யுடை அடிசில் மெய்ப்பட விதிர்த்து

மயக்குறு மக்களை....., புறம் (188)

குழந்தை உண்ணும் குழைந்த உணவே அடிசில் பாண்டியன் குழந்தை உண்ணுவது நெய்யுடை அடிசில்.

அமிழ்து அட்டு ஆனா கமழ்குய் அடிசில்

சுவைக்கு இனிது ஆகிய குய்உடை அடிசில் - புறம்(127)

கொழுத்த ஊன் குழம்பும் குழைத்த சோறும் இரவலரைப் போகவிடாது தடுக்கும் இந்த குய் மணக்கும் கொழும் துவை அடிசில். அடிசில் மிக்க சுவையுடையது என்றும் அமிழ்தினும் சுவையுடையது இன்று கூறுகின்றனர் நம் சங்கப்புலவர்கள் .

பாரம்பரிய தமிழ் உணவுகள்

உளுந்தங்களி

பாரம்பரியமாக இதை வெல்லம் மற்றும் நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். அதிக புரதம் உள்ள உணவாகும் குறிப்பாக கிராமப்புறங்களில் பெண்கள் பருவமடைந்த போது

கொடுத்திருந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். இந்த உணவு செரிமானத்தை மேம்படுத்தும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிடுவதால் எலும்புகளும் தசைகளும் பலமடையும்.

கேழ்வரகு களி

இது தென்னிந்திய உணவாகும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த இந்த மாவுடன் வெந்தய இலையை சேர்த்து செய்யும் போது அதிக சுவையுடன் இருக்கும். நம் முன்னோர்களின் காலை உணவில் சிறப்பிடம் பெற்றது கேழ்வரகு களியாகும். மோருடன் கலந்து உண்ணும் போது அதிகப்படியான சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன.

அங்காயப்பொடி

இது அரிசி சுவையாகும் இந்த பொடியானது மூலிகை குணங்களில் மேம்பட்டது. செரிமானமின்மை, வாந்தி, பசியின்மை போன்றவற்றை குணப்படுத்துகிறது. பிரசவம் அடைந்த பெண்களுக்கு அவரின் புதிய பிறப்பின் போது வழங்கப்பட்டது. இந்த பொடியில் அரிசி, திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, சக்கு, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மணத்தக்காளி, காய்ந்த வேப்பம்பூ, சதகுப்பை போன்றவை சேர்க்கப்படுகிறது.

பிரண்டை துவையல்

எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்கு எளிய வீட்டு மருந்தாகும் சூடான சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும் மேலும் நமக்கு முடி நரைப்பதை முன்கூட்டியே தடுக்கிறது.

முடக்கத்தான் கீரை தோசை

முடக்கத்தான் கீரை மூட்டு வலியையும் காது வலியையும் குறைக்கிறது மிகவும் சத்தானது இந்த கீரையால் செய்யும் தோசையானது நம் முன்னோரின் காலை உணவாகும்.

கம்மஞ்சோறு/கம்பங் கூழ்

கம்பு சாதம் இது நம்முடைய முன்னோர்களின் முக்கிய உணவாகும் இவற்றில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் அதிக அளவில் இருப்பதால் அனைவரும் விரும்பி உண்ணும் உணவாகும் இவற்றுடன் வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் உடன் சேர்த்து சாப்பிடும் பொழுது சுவை அதிகம் கொங்கு நாட்டு உணவு வகைகளில் ஒன்றாகும். கோடைகாலத்தில் மோருடன் குடித்தால் உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

எள்ளு சாதம்

எள்ளு அருமையான ஆரோக்கியமான குணங்கள் கொண்ட உணவு வைட்டமின்கள் தாதுக்கள் நிறைந்தவை.

தினை/வரகு

தினை பச்சையம் இல்லாதவை புரதங்களில் நார்ச்சத்துக்களில் மேம்பட்டவை மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடும்போது தினை குறைந்த வளமான மண்ணுக்கும் கடுமையான வெப்பம் குறைந்த மழைப்பொழிவு போன்ற எல்லா நிலைமைகளுக்கும் மிகவும் பொருத்தமானது பூச்சிக்கொல்லிகளும் ரசாயனம் இல்லாமல் கரிமமாக வளர்க்கப்படுகின்றன.

குதிரைவாலி சாதம்

குதிரைவாலி ஊட்டச்சத்துக்களின் சிறிய கூடையாகும். மற்ற தானியங்களை விட இதில் இரும்பு மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த கணிசமான அளவு கால்சியம் சத்து உள்ளது எலும்புகளையும் பற்களையும் பலப்படுத்துகிறது உடல் சூட்டினால் ஏற்படக்கூடிய மூல வியாதியையும் சரிப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு மேலும் அன்றாட உணவில் நம் முன்னோர்கள் குதிரைவாலியை கஞ்சியாக சேர்த்துக் கொண்டதால் இதய நோய் இன்றி வாழ்ந்தனர்.

வேப்பம்பூ ரசம்

வேம்பு அற்புதமான மருத்துவ மதிப்புள்ள மரமாகும். வேப்பமரத்தின் இலை, பூ, காய், கனி என அனைத்துமே மருத்துவ குணம் மிக்கது. வேப்பம்பூவில் செய்யப்படும் ரசம் வயிற்று சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் பயன்படுகிறது.

அத்திக்காய் கூட்டு

இது சாம்பல் சத்தும் தாதுக்களும் நிறைந்தது. ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும். ஏனெனில் இவ்வகை சத்துக்கள் உள்ள பழங்கள் காய்கள் நாம் உட்கொள்வதில்லை. ஆகவே அத்திக்காய் கூட்டுல் அனைத்து விதமான நன்மைகளும் நிறைவாக உள்ளன.

பாண்டிய நாட்டு உணவுகள்

மதுரை மாநகரம் பல்வேறு சிறப்புகளைகொண்டது. அதே போல சில உணவுப் பொருட்களுக்கும் பிரபலமானது. குறிப்பாக இட்லி, இடியாப்பம், பருத்திப்பால், ஜிகிர்தாண்டா (பனிக்கூழ்) போன்ற முக்கிய பொருள்கள் பாண்டியர்களின் ஆட்சிக்காலத்தில் இருந்தே சிறப்பு வாய்ந்த உணவாக கொள்ளப்படுகிறது. இங்குள்ள உணவு வகைகள் தனித்துவமான சுவை கொண்டவை.

பாரம்பரிய பருத்திப்பால்

பருத்திப்பால் ஒரு பாரம்பரிய ஆரோக்கியமான பானமாகும். அதிகமான ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. பருத்தி விதைகளை ஆட்டி அதிலிருந்து எடுக்கப்படும் பால் மற்றும் வெல்லம், தேங்காய், பச்சரிசிமாவு கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இருமல் மற்றும் சளி பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது நல்லது.

ஜிகிர்தாண்டா (பனிக்கூழ்)

ஆற்காடு நவாப்புகளால் கொண்டுவரப்பட்டது. இது மதுரையில் ஒரு பிரபலமான பானமாகும். இயற்கையான பொருள்கள் நிறைந்த எளிய பானம். குளிர்ந்தபால், பனிக்கூழ், நன்னாரி வேர், பாதாம் பிசின் போன்ற பொருட்களால் செய்யப்படுகிறது. மலச்சிக்கலை வெற்றிகரமாக குணப்படுத்து உதவுகிறது இது கோடை காலத்திற்கு ஏற்ற பானம் மற்றும் உடல் சூட்டை தணிக்கும்.

சுக்கு மல்லி காபி

இந்த சுக்கு மல்லி காபி சளி செரிமான பிரச்சனைகள் தொண்டை தொற்று போன்றவற்றை குணப்படுத்த சிறந்த வீட்டு மருந்தாகும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே பயன்படுத்தப்பட்டது கொத்தமல்லி விதைகள் சீரக விதைகள் கருப்பு மிளகு, உலர்ந்த இஞ்சி மற்றும் பனைவெல்லம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது இது மருத்துவ குணம் கொண்டது மூக்கில் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்குகிறது.

கல்கண்டு சாதம்

இது இனிப்பு அரிசி உணவு பழங்காலத்தில் குஜராத்தி வணிகர்கள் மதுரைக்கு குடிபெயர்ந்த போது பல வகையான கலப்பு சாதம் உணவுகளை கொண்டு வந்தனர். இந்த உணவில் அரிசி பருப்பு பல உலர் பழங்கள் குங்குமப்பூ (கலர் சர்க்கரை மிட்டாய்) அல்லது கற்கண்டு ஆகியவற்றை நெய்யுடன் வறுத்து பாலுடன் கலந்து இந்த சாதம் சமைக்கப்படுகிறது உடல் நலத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உணவு.

கீரை வடை

முள் முருங்கை இலையை உலர்த்தி பொடி செய்து சீரகம் மற்றும் மிளகுத்தூள் கலந்து உளுத்தம் பருப்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. மேலும் பல வகையான கீரைகளும் பயன்படுத்தப்படுவதால் குழந்தைகளுக்கு நன்மை பயக்கும். ஏன் எனில் முள் முருங்கை இலை இருமல் மற்றும் சளியை தடுக்கிறது.

மணம் மாறாத நெல்லை உணவுகள்

கருப்பட்டி குழல் புட்டு

நெல்லைப் பகுதியில் கருப்பட்டி மற்றும் தேங்காய் பூ கலந்து புட்டு தயார் செய்யப்படும். இந்த புட்டு இரும்புச்சத்து கொண்டது. இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது

நெல்லிக்காய் சாதம், நெல்லிக்காய் சாதம், சத்தான மதிய உணவுக்கு ஏற்றது தற்போதைய சூழ்நிலையில் நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை

கருணைக்கிழங்கு மசியல்

கருணைக்கிழங்கு உடலுக்கு தேவையான அனைத்து முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதோடு உடலில் ஒரு வகை பிரகாசத்தையும் தருகிறது. நம் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு குறைபாடுகளை குணப்படுத்த சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது வைட்டமின்-பி6, ஏ, சி பொட்டாசியம் பஸ்பரஸ் மெக்னிசியம் சத்துக்களும் நிறைந்து காணப்படுகிறது.

கும்மியானம்

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் ஆடி மாதம் கடைசி தினம் அன்று முன்னோர்களை வணங்கும் வகையில் வழிபாடு செய்து பிரசாதமாக படைக்க கும்மியானம் செய்யப்படுகிறது. இது பல தானியங்கள் கருப்பட்டி சேர்ந்துள்ளதால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் உணவாக விளங்குகிறது.

வெந்தயக்களி

வெந்தயக்களி என்பது தமிழகத்தின் உணவு வகைகளில் பிரபலமானது. கால்சியம் மற்றும் இரும்பு சத்து நிறைந்து காணப்படுவதால் இது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைச் சேர்க்கிறது. வெந்தயம் உளுந்து அரிசி ஆகியவற்றுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து தயார் செய்யப்படும். இது நம் உடல் குளிர்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கச் செய்கிறது குறிப்பாக கோடைகாலத்தில் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது இதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

மக்ரூன்

இது இனிப்பு பண்டமாகும் இது முந்திரிப் பருப்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. முட்டையின் வெள்ளைக்கரு உப்பு, சர்க்கரை கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதால் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை

அனைவரும் விரும்பி உண்கின்றனர். குழந்தைகளுக்கு தேவையான நிறைய சத்துக்கள் இவற்றில் அடங்கியுள்ளது.

நெல்லை உணவு பொருட்கள் வீட்டு மசாலாவுடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன. கொத்தமல்லி விதை, சிவப்பு மிளகாய், மஞ்சள் வேர், சீரக விதைகள் மற்றும் புழுங்கல் அரிசி ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது அசைவ உணவில் முக்கியமானது மீன் குழம்பு. கடற்கரைப் பகுதியில் கிடைக்கும் மீன்களை சுவையாக சமைக்கின்றனர் நாம் மீன் உணவை அதிக பயன்படுத்தும் போது கண் பார்வை உடல் வலிமையும் பெறுகிறது. மீன் கருவாடு என அசைவ உணவுகள் அன்றாட சமையலில் உள்ளது.

பார் போற்றும் நாஞ்சில் நாட்டு உணவுகள்

மரச்சீனிகிழங்கு புட்டு

கப்பைக்கிழங்கு என்று அழைக்கப்படும் இந்த கிழங்கில் நார்ச்சத்து மிகுந்து உள்ளதால் இது எளிதில் செரிமானம் ஆகிவிடும். உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றி நம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. வைட்டமின் பி அதிகம் உள்ளதால் கருவில் இருக்கும் குழந்தைகளின் நரம்பு குறைபாடுகளை நீக்குகிறது. கிழங்கில் உள்ள இரும்புச்சத்து ரத்தத்தில் சிவப்பணுகளை அதிகரிக்கிறது.

உளுந்தங்கஞ்சி

நம் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் உளுந்தம் பருப்பில் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. இது நம் உடலில் உள்ள சூட்டை போக்கி குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. உடலுக்கு தேவையான வலிமையை அளித்து ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுகிறது. உளுந்தை தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் உணவில் பயன்படுத்தலாம்.

வேப்பம்பூ பச்சடி

சித்திரை மாதத்தின் துவக்கத்தில் வேப்பமரத்தில் பூக்கள் பூக்கத் துவங்கும். கோடை காலமான இந்த பருவத்தில் பூக்கும் வேப்பம் பூக்களில் நாம் உடம்புக்கு தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. வேப்பம் பூக்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் சர்க்கரை வியாதி, சரும வியாதி ஆகியவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது சித்திரை மாதத்தில் வேப்பம் பூ பச்சடி சமைக்கும் வழக்கம் இப்பகுதியில் உண்டு.

இளநீர் பாயாசம்

பல்வேறு சத்துக்கள் நிறைந்தது சுண்ட காய்ச்சிய பசும்பால் தேங்காய் பால் இளநீரின் தண்ணீர் கொண்டு திருவிழா காலங்களில் செய்யப்படும் இந்த பாயாசம் அனைவரும் விரும்பி உண்ணக்கூடியது. உடல் நலத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உணவு.

முடிவுரை

தமிழர் உணவு பாரம்பரியம் மிக்கது புறநானூற்று பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது போல உண்டாலம்ம இவ்வுலகம் என்னும் பாடல் வரிகள் உணவை பகுத்துண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து சிறந்த நெறியை அடைய வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துகின்றது உணவும் பண்பாடு என்பவை ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களாக இருக்கின்றன.

References

அகநானூறு மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகனார், முதல் பதிப்பு ஜூன் 2010, சாரதா பதிப்பகம் சென்னை-14

நற்றிணை, பின்னத்தூர் அ.நாராயணசாமி ஐயர் உரை, பதிப்பகம் சைவ வித்தியா பாலனயந்திரசாலை, சென்னப்பட்டணம், பதிப்பாண்டு 1952.

பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், டாக்டர்.கதி.முருகேசன், முதல் பதிப்பு 2009, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை 14.

சிலப்பதிகாரம் மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகனார் , முதல்பதிப்பு 2011, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை 14.

புறநானூறு மூலமும் உரையும், உரையாசிரியர் ஞா.மாணிக்கவாசகன், முதல் பதிப்பு செப்டம்பர் 1998, உமா பதிப்பகம், சென்னை -01.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors have no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Authors 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License